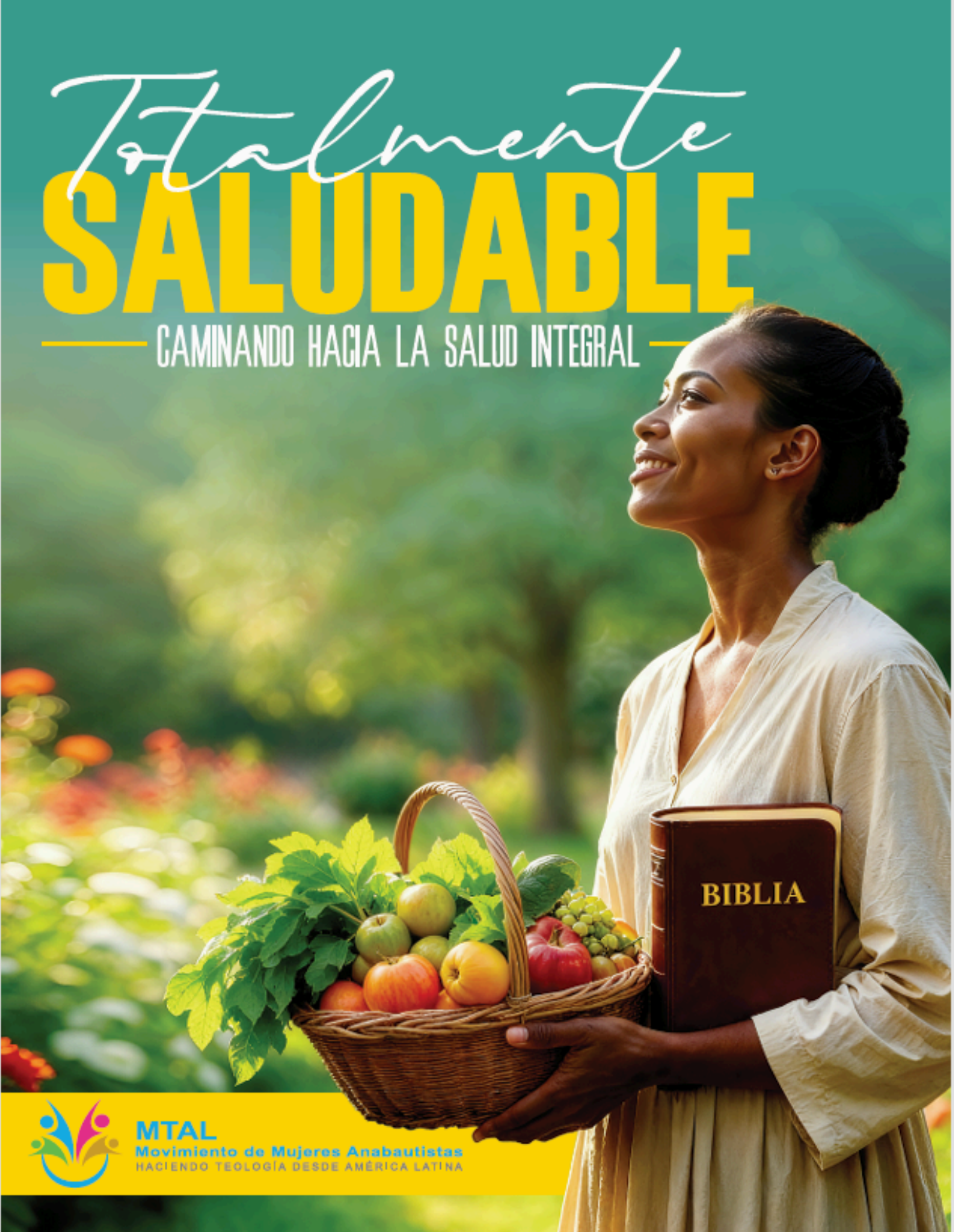
Totalmente SALUDABLE

CAMINANDO HACIA LA SALUD INTEGRAL



MTAL
Movimiento de Mujeres Anabautistas
HACIENDO TEOLOGÍA DESDE AMÉRICA LATINA

¿Quiénes Somos?

Hace un poco más de 20 años, nace un sueño en el corazón de muchas mujeres, que impulsado por el Espíritu Santo, inspira a otras más y abre puertas, convirtiéndose poco a poco en una realidad. Hoy podemos dar testimonio que Dios ha estado con nosotras en este hermoso camino de fe, esperanza, unidad y servicio que llamamos Movimiento de Mujeres Anabautistas Haciendo Teología desde América Latina.

Como mujeres anabautistas, heredamos una fe cristocéntrica, comunitaria, que no hace distinciones, creyendo firmemente lo que escribe el apóstol Pablo en la Nueva Versión Internacional Gálatas 3:28, *"Ya no hay ni judío ni griego, esclavo ni libre, hombre ni mujer, sino que todos ustedes son uno solo en Cristo Jesús"*. Caminamos tras las huellas de Jesús, aprendiendo a amar sin medida y a vivir con gratitud. Compartimos una misión y visión que nos ha dado identidad.

Visión: *Ser un Movimiento de mujeres Anabautistas Haciendo Teología desde América Latina, que buscan transformar sus contextos a partir del Modelo de Jesús contribuyendo con sus dones en la construcción de los valores del Reino de Dios.*

Misión: *Somos mujeres Anabautistas que, inspiradas en el Evangelio de Jesús, hacemos Teología desde nuestros contextos para el avance del Reino de Dios.*

Somos un movimiento donde hemos entendido que todas y cada una de nosotras, somos signos del Reino de Dios, convocadas, llamadas y capacitadas con dones, que por gracia nos entregó el Señor para crecer juntas, edificarnos y ayudarnos unas a otras, pero también animamos a ponerlos al servicio de nuestras comunidades de fe.

Fomentamos la formación teológica, el aprendizaje, el compañerismo, la humildad para aprender unas de otras, es por esta razón, que un pequeño grupo de mujeres empezamos a conversar entre nosotras a partir de una idea nacida en el corazón de nuestra hermana Rebeca González, donde con la experiencia de nuestras amadas asesoras Olga Piedrasanta, Ofelia García y mi persona, con mucho amor y preocupación genuina, porque como mujeres cada una experimentamos diversas etapas, circunstancias y en algún momento necesitamos consejo y ayuda, entonces ¿Por qué no compartir nuestras experiencias para fortalecer a otras? Por qué no hacer coincidir también mujeres especialistas en temas de salud física, mental, espiritual, temas de realización personal, y así se suman otras hermanas valiosas, comprometidas y todas juntas, pusimos manos a la obra, para hoy tener este manual que titulamos Totalmente Saludable, caminando hacia la salud integral dedicado a cada una de nosotras, mujeres hijas y amadas de Dios.

Esperamos, que con cada uno de nuestros aportes y recursos puedas ser bendecida, inspirada, motivada, aconsejada, instruida, que recibas ayuda con inquietudes que llegan en algunos momentos, en las crisis que queramos o no debemos atravesar, con la salud que a veces se quebranta y con el cansancio que muchas veces la vida trae, pero no estás sola, en estas páginas tienes amigas que están reconfortándote y desde el MTAL deseamos puedas compartir con otras mujeres estas buenas noticias.

Paz y bien.

Cindy Alpízar Alpízar

Co-coordinadora General MTAL

Dedicatoria

Este manual está dedicado a las mujeres de Latinoamérica: madres, hijas, pastoras, educadoras y líderes de diversos ministerios, quienes desde distintas realidades enfrentan desafíos en el camino de la vida.

Aquí hemos recogido ideas, expresiones y preocupaciones que reflejan sus vivencias, con el propósito de transformarlas en herramientas de acompañamiento y esperanza.
Aunque muchas de nosotras no nos conocemos en persona y nuestras vidas y contextos son distintos, nos une un hilo invisible: la fe y la esperanza en Jesús. Él nos acompaña, y su Espíritu nos impulsa a abrazarnos en amor, para caminar juntas hacia una salud integral, soñando con ser plenamente saludables.

Con cariño
Rebeca GT

Índice

¿Quiénes somos?..... ii
Dedicatoria..... iv
Índice..... v
Introducción..... vii
Capítulo 1 CICLO VITAL
Mi niñez temprana..... 2
Mi adolescencia..... 7
Nuestra vida como adultas: hacia una vida plena..... 11
Vejez saludable..... 15
El amanecer después de la cruz, transitando de muerte a vida..... 20
Capítulo 2 MI MONSTRUO EMOCIONAL INTERIOR
A tus emociones ¡Ponles color!..... 26
Heridas abiertas..... 30
Emociones que dañan..... 34
Diario con sentido..... 39
La comunidad en camino hacia la sanidad total..... 44
Capítulo 3 FLORECIENDO MI AUTOESTIMA
Autoestima..... 51
¿Cómo lleno mi fuente?..... 55
Autocuidado..... 60
Perdón a mí misma..... 65
Capítulo 4 ¿POR QUÉ NO?
Soy creativa, soy artista..... 71
Emprendimientos compartidos..... 74
Soy una mujer segura de lo que quiero..... 79
Hábitos saludables, alimentación saludable..... 86
Somos co-creadoras con Dios..... 90
Capítulo 5 ME TENGO A MI MISMA ¡UN GRAN VALOR!
El camino hacia mi salud integral..... 96
La queja trae enfermedad, la gratitud trae sanidad..... 101
Comunicación asertiva..... 107
La soltería como camino espiritual, un tiempo de propósito, no de espera.. 112
Capítulo 6 SEPARACIONES DOLOROSAS
Sugerencias pastorales para acompañar la pérdida perinatal..... 118

Un día, el cordón de 3 dobleces se rompió: acompañando con ternura el corazón roto de una mujer divorciada..... 124
Vivir con propósito, morir con esperanza..... 129
¿Pérdidas imprevistas? Un camino doloroso hacia la fe y la esperanza..... 134
Acompañamiento para las personas en la última etapa de la vida, perspectiva integral..... 139
Trabajando el duelo..... 145

Capítulo 7 VIVIR CON HORIZONTE

Administrar adecuadamente mis recursos económicos..... 152
Alcanzando una meta a la vez..... 157
Planear mi vida y mi tiempo..... 160
Envejecer con propósito..... 165
De lo viejo a lo nuevo..... 170

Capítulo 8 ¿HORMONAS ALBOROTADAS?

Cuerpo sano: cuidando tu alimentación y ejercicio..... 175
Sexo y sexualidad con amor..... 179
Embarazo y parto: expresión de la gloria de Dios..... 183
Depresión post-parto..... 188
Menopausia, una vida que resplandece..... 193
Dolores difíciles..... 198
¿Por qué me siento angustiada?..... 201

Biografía de las escritoras..... 204
Anexos..... 209
Contraportada Presentación del Manual..... 233

Introducción

La salud es un tema importante, como expresión de nuestra espiritualidad cristiana. No se limita únicamente a la ausencia de enfermedad, es uno de los tesoros más valiosos que Dios nos ha confiado.Abarca un bienestar integral que involucra nuestro cuerpo, emociones, mente, relaciones, espiritualidad y proyecto de vida. La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud como un estado de bienestar físico, psicológico, social y relacional, una comprensión que dialoga profundamente con la visión bíblica de la persona como un ser integral, creado y sostenido por Dios, que nos da la oportunidad de tener un proyecto de vida de acuerdo al seguimiento de Jesús.

Como mujeres cristianas, afirmamos que nuestro cuerpo tiene un valor sagrado. El apóstol Pablo nos recuerda:
"¿Acaso no saben que su cuerpo es templo del Espíritu Santo, quien está en ustedes y al que han recibido de parte de Dios? Ustedes no son sus propios dueños; fueron comprados por un precio. Por tanto, glorifiquen con su cuerpo a Dios" (Nueva Versión Internacional 1 Co 6:19–20).

Este llamado nos invita a reconocer que el cuerpo que Dios nos ha regalado, es un templo vivo, morada del Espíritu Santo, y por lo tanto merece cuidado, respeto, gratitud y atención integral.

Este manual parte de la convicción que nuestro cuerpo —sorprendente, asombroso y extraordinario— es un regalo precioso de Dios, creado a su imagen y semejanza, que nos otorga identidad y dignidad. Al cuidarlo de manera integral —mediante una alimentación adecuada, ejercicio, higiene, descanso, oración y gratitud— honramos la máxima creación de Dios y damos testimonio de una fe encarnada en la vida cotidiana.

Vivimos en una época caracterizada por una sobreabundancia de información. Redes sociales y medios digitales nos ofrecen múltiples propuestas para cuidar la salud a lo largo del ciclo vital; sin embargo, no toda información conduce a una salud plena ni responde a nuestro contexto, fe e identidad. Como mujeres cristianas con identidad anabautista, sentimos la necesidad de conocernos, escucharnos, respetarnos, acompañarnos y caminar juntas desde nuestro ser de mujeres, integrando fe, comunidad y vida.

En este caminar integral, creado y sostenido por Dios, el Movimiento de Mujeres Haciendo Teología desde América Latina (MTAL) se constituye como un recurso valioso. Desde la experiencia, los dones y la formación de muchas mujeres, surge este Manual como una herramienta que acompaña las distintas etapas y realidades de la vida femenina, con una mirada bíblica-teológica, comunitaria y contextual.

Estructura del Manual

El Manual "Totalmente Saludable: caminando hacia la salud integral" está organizado en ocho capítulos, que abordan la salud desde una perspectiva integral, relacional y espiritual:

Capítulo 1. Ciclo vital de la vida
Reflexiona sobre las distintas etapas que conforman nuestra existencia:

- Mi niñez temprana
- Mi adolescencia
- Nuestra vida como adultas: hacia una vida plena
- Vejez saludable
- El amanecer después de la cruz, transitando de muerte a vida

Capítulo 2. Mi monstruo emocional interior
Invita a reconocer, nombrar y sanar el mundo emocional:

- A tus emociones ¡ponles color!
- Heridas abiertas
- Emociones que dañan
- Diario con sentido
- La comunidad en camino hacia la sanidad total

Capítulo 3. Floreciendo mi autoestima
Fortalece la valoración personal y el autocuidado:

- Autoestima
- ¿Cómo lleno mi fuente?
- Autocuidado
- Perdón a mí misma

Capítulo 4. ¿POR QUÉ NO?
Promueve la creatividad, la seguridad personal y los hábitos saludables:

- Soy creativa, soy artista
- Emprendimientos compartidos
- Soy una mujer segura de lo que quiero
- Hábitos saludables, alimentación saludable
- Somos co-creadoras con Dios

Capítulo 5. Me tengo a mí misma: un gran valor
Invita a asumir la responsabilidad personal sobre la salud integral:

- El camino hacia mi salud integral

- La queja trae enfermedad, la gratitud trae sanidad
- Comunicación asertiva
- La soltería como camino espiritual: un tiempo de propósito, no de espera

Capítulo 6. Separaciones dolorosas

Ofrece acompañamiento pastoral y humano en situaciones de pérdida y duelo:

- Sugerencias pastorales para acompañar la pérdida perinatal
- Un día, el cordón de tres dobleces se rompió: acompañando con ternura el corazón roto de una mujer divorciada
- Vivir con propósito, morir con esperanza
- ¿Pérdidas imprevistas? Un camino doloroso hacia la fe y la esperanza
- Acompañamiento para personas en la última etapa de la vida, perspectiva integral
- Trabajando el duelo

Capítulo 7. Vivir con horizonte

Anima a proyectar la vida con propósito y responsabilidad:

- Administrar adecuadamente mis recursos económicos
- Alcanzando una meta a la vez
- Planear mi vida y mi tiempo
- Envejecer con propósito
- De lo viejo a lo nuevo

Capítulo 8. ¿Hormonas alborotadas?

Aborda procesos corporales y emocionales propios de la vida femenina:

- Cuerpo sano: cuidando tu alimentación y ejercicio
- Sexo y sexualidad con amor
- Embarazo y parto: expresión de la gloria de Dios
- Depresión postparto
- Menopausia, una vida que resplandece
- Dolores difíciles
- ¿Por qué me siento angustiada?

Es nuestro anhelo que este Manual nos ayude a crear conciencia, asumir una responsabilidad activa y caminar juntas —guiadas por el Señor y fortalecidas por la acción del Espíritu Santo— hacia una salud integral, plena y total, vivida en comunidad y para la gloria de Dios. Así sea.

Olga Piedrasanta
Ofelia García

—CICLO VITAL DE LA VIDA—

Mi niñez temprana

Denia Flores

Objetivo Específico

1. Reconocer la belleza con la que fuimos creadas, para comprender y dar sentido a las experiencias de cada etapa, desde la infancia y vivir en plenitud como las adultas que somos.

2. Reflexionar sobre cómo afecta positiva o negativamente, la historia de mi vida ahora que soy adulta.

Introducción

La niñez temprana, también conocida como infancia temprana o primera infancia, es la etapa del desarrollo humano que abarca desde el nacimiento hasta los 6 años de edad. Es un periodo caracterizado por un rápido desarrollo físico, cognitivo, social y emocional. Durante la niñez temprana, los niños y las niñas aprenden a explorar su entorno, desarrollan habilidades motoras, adquieren lenguaje, y se relacionan con otros (Garrido, 2015).

En esta etapa, es importante que los padres, madres y cuidadores proporcionen a los niños y niñas un ambiente seguro, estimulante, y afectuoso que les permita desarrollar su potencial. También es imprescindible que los menores tengan acceso a educación y atención de calidad.

Características de la niñez temprana

Desarrollo físico

Garrido plantea que: “Los niños y las niñas experimentan un crecimiento rápido en estatura y peso, desarrollan habilidades motoras finas y gruesas, y mejoran su coordinación”.

Desarrollo cognitivo

“Aumenta la capacidad de aprendizaje, memoria, y atención. Los niños y las niñas comienzan a entender el mundo que les rodea y a resolver problemas”.

Desarrollo emocional

“Los niños y las niñas desarrollan sus emociones, aprenden a expresarlas, y a regularlas. También comienzan a formar vínculos afectivos con sus padres, madres y cuidadores”.

Desarrollo social

“Los menores interactúan con otros niños, niñas y adultos, aprenden a compartir, a tomar turnos, y a resolver conflictos. También comienzan a desarrollar su sentido de identidad y pertenencia”.

Desarrollo del lenguaje

Los pequeños aprenden a hablar, a entender palabras, y a comunicarse con otros y otras. También comienzan a leer y escribir.

Exploración del mundo

Los pequeños exploran su entorno a través del juego, la curiosidad, y la experimentación.

Desarrollo Espiritual

En la niñez temprana, el desarrollo espiritual se manifiesta principalmente a través de la exploración y la construcción de la confianza en un ambiente de amor y cuidado, donde se les enseña sobre el respeto, la responsabilidad y la reverencia. Los niños y niñas pequeños no tienen una comprensión abstracta de la fe o Dios, pero pueden apreciar símbolos y rituales religiosos, y aprenden sobre valores a través de sus interacciones con adultos sensibles y cariñosos.

Pasaje bíblico

13 Tú creaste mis entrañas; me formaste en el vientre de mi madre. 14 ¡Te alabo porque
soy una creación admirable! ¡Tus obras son maravillosas y esto lo sé muy bien!15 Mis
huesos no te fueron desconocidos cuando en lo más recóndito era yo formado, cuando
en lo más profundo de la tierra era yo entretejido. 16 Tus ojos vieron mi cuerpo en
gestación...(Nueva Versión Internacional Sal 139, 13-16a).

Reflexión

Mi madre nos compartió que después de su tercer parto, comenzó a usar métodos de planificación familiar. Lastimosamente los métodos no funcionaron y tuvo tres hijas más, aunque sí pudo espaciar los embarazos. Después de visitar al médico, llegaba con la noticia a mi papá que estaba nuevamente embarazada, contaba que mi papá le decía: hija, no se preocupe, es otra bendición más la que viene, y Dios proveerá. Entonces, con esas palabras tiernas y sabias de su esposo, hacía que esa preocupación y carga emocional se bajara y podía abrirse a aceptar que un nuevo ser estaba creciendo en su vientre.

Yo nací saludable, pero cuando comencé a caminar notaron que tenía problemas en mis piernas (genu varo fisiológico o piernas arqueadas). Mis padres comenzaron a preguntar a los médicos qué tratamiento me podían dar y les mencionaron cirugía, pero ellos dijeron que no me someterían a una cirugía, ya que podía presentar riesgos de no quedar bien. Por lo que se aferraron a que Dios podría hacer el milagro sin una intervención quirúrgica, y fue así que un día a mis 3 años Dios contestó sus oraciones y llegó el día que mis piernas estaban rectas y podía caminar y correr sin caerme. ¡Qué alegría para todos verme caminar y correr sin caerme!! 49 años después del milagro, me he dado cuenta del nombre de esa condición, que puede ser ocasionada por la falta de vitaminas durante los primeros meses de embarazo. Espero nunca olvidar el consejo de mi madre: que siempre agradeciera a Dios por el milagro que hizo en mí y puedo decir que crecí como Jesús creció.

En la NVI Lc 2,40 dice: “El niño crecía y se fortalecía; se llenaba de sabiduría y la gracia de Dios lo acompañaba”. Describe el desarrollo integral de Jesús tanto física como espiritualmente. Indica que creció en estatura, se hizo más fuerte y adquirió sabiduría, además de la constante presencia y favor de Dios en su vida.

Hoy con la tecnología avanzada, se puede observar a través de un ultrasonido el desarrollo y crecimiento del bebé durante los nueve meses de gestación en el vientre de la madre, se puede escuchar el corazón, saber qué sexo es, los movimientos que hace, y también se pueden detectar problemas físicos y enfermedades del feto.

El salmista, hace una reflexión introspectiva acerca de su propia creación y gestación. Reconoce que es Dios quien ha formado sus órganos internos y fue tejiendo órganos, huesos, músculos, piel. Por lo que está agradecido porque de manera asombrosa y admirable fue hecho y reconoce la grandeza y maravilla de la obra de Dios en la formación del cuerpo de cada ser humano. También, reconoce la omnisciencia de Dios, que conoce cada detalle de la formación del individuo en el periodo de la gestación. Dios tiene cuidado de todo el proceso de crecimiento de nuestro cuerpo desde la fase más temprana de la niñez hasta la edad adulta.

Ejercicio práctico

1.Escribir una oración de Acción de Gracias, por la obra perfecta que Dios creó “Nuestro cuerpo”. Desde el vientre de nuestra madre, primera infancia, adolescencia, juventud y adultez”.

Cuando ore por su cuerpo, puede hacerlo frotando con una crema, puede dar masaje desde su cara hasta la punta de los pies. También lo puede hacer tomando un baño y agradeciendo a Dios por su cuerpo físico, hermosa creación de Dios.

2.Puede enseñar a sus hijas e hijos a dar gracias a Dios por su cuerpo, aun si tiene alguna condición física de nacimiento o por accidente o enfermedad.

Ejercicio comunitario

1.Ver video: El milagro del desarrollo fetal: Cómo crece tu Bebe
https://youtu.be/BQEBjeWJemQ?si=SHU0efGu4BSbi-MS

2.Hacer una oración colectiva de Acción de Gracias por la obra perfecta que Dios creó.

3.Hacer un dibujo de ti misma de cuando eras niña haciendo una actividad que te trae alegría al recordar tu niñez. Puede ser en papel, tela, fieltro u otro material y que, al final cada una enseñe el dibujo que hizo, a las demás del grupo.

Contestar: ¿Qué recuerdos te trae el dibujo? ¿qué emociones y sentimientos te florecen? ¿cómo se manifestó Jesús en tu niñez?

Recomendaciones y Compromisos

1.Para desarrollar el taller en grupo, se recomienda buscar un lugar tranquilo, cómodo, con sillas y mesas, pantalla con internet o televisor para ver el video sugerido.

2.Para el desarrollo de los ejercicios prácticos personal y colectivo, necesitará tener papel, lápiz, y otros materiales como fieltro de colores, telas, pegamento, silicón.

3.Un compromiso sería que lo que se habla y comparta en el taller, se quede ahí y no se comunique a personas que no estuvieron participando.

Conclusión

Dios diseñó nuestros cuerpos de manera perfecta, cada parte con funciones específicas, que utilizamos para el trabajo, estudio, aprender, cultivar, cazar, cocinar, crear, enseñar, escuchar, hablar, divertirnos, servir, amar, procrear y mucho más.

Ahora, después de reflexionar sobre la niñez temprana, tenemos la oportunidad de agradecer de manera especial por la obra única, maravillosa y perfecta sobre cómo Dios nos creó y todo el proceso de desarrollo y crecimiento en todas las áreas de nuestro cuerpo. Pero también esa niñez temprana ha marcado nuestra vida hasta hoy, la atención y trato que recibimos de nuestros padres, madres, cuidadores, maestros, líderes religiosos y extraños, si fue positiva o negativa ha afectado hasta nuestra edad adulta.

Referencias

Brooke, Esperanza. (s/f) *Las necesidades espirituales del niño*. Sieela. https://www.google.com/search?q=Como+es+el+Desarrollo+Espiritual+o+su+creencia+en+Dios+de+la+ni%C3%B1ez+temprana&rlz.

Niñez temprana, etapas de la vida. (s/f) Laboratorio clínico. https://www.labreferencia.com/ninez-temprana-etapas-de-vida/#:~:text=La%20etapa%20de%20la%20ni%C3%B1ez,enlace%20cercano%20con%20esas%20personas.

Anexo

En la página 210 encontrarás un anexo con el tema **Mi niña interior.**

Mi adolescencia

Denia Flores

Objetivo específico

Reconocer la belleza con la que fuimos creadas, para comprender y dar sentido a las experiencias de cada etapa desde la infancia y vivir en plenitud como la adulta que soy.

Reflexionar ¿Cómo mi adolescencia ha afectado positiva o negativamente la historia de mi vida?

Introducción

Según el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNIFEF)

> "La adolescencia es la fase de transición entre la niñez y la edad adulta, generalmente entre los 10 y 19 años, caracterizada por cambios físicos, psicológicos y sociales significativos. Es un período crucial para la formación de la identidad personal, la adquisición de habilidades y la preparación para la vida adulta".

La adolescencia se divide comúnmente en tres fases:

> Adolescencia temprana (10-13 años), adolescencia media (14-17 años) y adolescencia tardía (18-21 años). Aunque se considera un período de transición entre la niñez y la adultez, las edades varían según la persona y el grupo social. Estas fases son marcadas por cambios físicos, psicológicos y sociales, como el crecimiento acelerado, la búsqueda de identidad y la exploración de relaciones.

Adolescencia temprana (10-13 años):

Cambios físicos: comienzan a aparecer los primeros signos de la pubertad, como el estirón de crecimiento, cambios en la voz, desarrollo del vello púbico, y cambios en la piel (acné).

Cambios emocionales: los adolescentes buscan una mayor independencia de los padres y se enfocan más en sus amigos.

Cambios cognitivos: comienzan a cuestionar las normas establecidas y a explorar su identidad.

Adolescencia media (14-17 años):

Cambios físicos: los cambios físicos que comenzaron en la adolescencia temprana continúan, y el cuerpo se acerca más a la forma adulta.

Cambios emocionales: los adolescentes buscan definir quiénes son, explorando sus valores, creencias y aspiraciones.

Cambios sociales: comienzan las relaciones de pareja, se vuelven más importantes las amistades y se profundiza la influencia de los grupos de pares.

Adolescencia Tardía (18-21 años):

Cambios físicos: el cuerpo se acerca a su forma adulta definitiva.

Cambios emocionales: los adolescentes se preparan para la vida adulta, toman decisiones sobre su futuro, y se establecen sus valores y creencias.

Cambios sociales: se enfocan en relaciones más íntimas, establecen parejas y se preparan para el matrimonio y la familia.

Pasaje bíblico

"Alégrate, joven, en tu juventud; deja que tu corazón disfrute de la adolescencia. Sigue los impulsos de tu corazón y responde al estímulo de tus ojos, pero toma en cuenta que Dios te juzgará por todo esto". (Nueva Versión Internacional Ecl 11, 9).

Reflexión

En la primera frase del versículo **"Alégrate, joven, en tu juventud; deja que tu corazón disfrute de la adolescencia"** según el Blog Voluntarios de Cáritas de Monterrey, enfatiza la importancia de disfrutar de la juventud y la energía que trae consigo. Anima a los jóvenes a disfrutar plenamente de esta etapa de la vida, con sus alegrías y oportunidades, pero también advierte que deben ser conscientes de que Dios los juzgará por sus acciones. Implica aprovechar las energías y el entusiasmo de la juventud, explorando el mundo y descubriendo quiénes son, pero siempre con responsabilidad y considerando las consecuencias de sus decisiones.

La segunda frase **"Sigue los impulsos de tu corazón y responde al estímulo de tus ojos"** aunque suena a libertad, se interpreta como una invitación a disfrutar de la juventud y sus placeres, pero con la advertencia de que todo será juzgado por Dios. Implica disfrutar de la vida y sus experiencias, pero dentro de un marco de responsabilidad moral y con conciencia de las consecuencias.

La tercera frase **"Pero toma en cuenta que Dios te juzgará por todo esto"** advierte que, aunque se permite disfrutar de la juventud y sus placeres, no se debe olvidar la

responsabilidad moral y la rendición de cuentas ante Dios. Es un recordatorio que las acciones, aunque parezcan libres y sin consecuencias inmediatas, tienen un impacto eterno y serán evaluadas por Dios.

Al Rey Salomón se le adjudica que escribió el libro de Eclesiastés; en este versículo, le está dando un consejo a los jóvenes para disfrutar su juventud, pero también con la advertencia de que Dios juzgará sus acciones.

En mi adolescencia y entrando a la juventud tuve varios novios, siempre digo que mi corazón fue bien enamorado y luchaba con eso. Le oraba a Dios que me quitara los sentimientos de mi corazón para no tener novios, eso me hacía sentir mal conmigo misma. Sé que Dios me guardó de las tentaciones y no perdí los deseos de estudiar y prepararme para la vida. Además, conté con unos padres, hermanos y hermanas que me motivaban a tener metas y alcanzarlas, me sostuvieron espiritual y emocionalmente. También mi relación con Dios y la iglesia, me ayudó a mantenerme firme para honrar a Dios y a mis padres.

Ejercicio práctico

1. Haz una lista de las cosas buenas y una lista de cosas no muy buenas que hiciste en tu adolescencia y juventud y reflexiona ¿cómo estas han influido en tu vida?

2. Después de escribir las dos listas, dale gracias a Dios por lo bueno y las cosas no muy buenas que hiciste. Si todavía hay cosas que no le has pedido perdón a Dios, hoy es el momento para hacerlo.

Ejercicio comunitario

1. Compartir en el grupo alguna canción, anécdota, historia, recuerdo de tu adolescencia.

2. Al finalizar de compartir, pueden orar en parejas y la líder puede hacer una oración general de cierre.

Recomendaciones y Compromisos

1. Puede que cuando se comparta en grupo algunas de las mujeres lloren en el tiempo de compartir, por lo que la líder o las hermanas que están al lado poner su mano en el hombro, abrazarla, compartir un pañuelo para limpiar sus lágrimas. No debe presionar para que hable si no desea hacerlo en ese momento. Se puede sugerir que comparta del tema con alguien de su confianza más tarde.

2. Si hay algo que le recuerda y cause tristeza y dolor, recomendamos que la hermana pueda realizar un proceso de perdón a sí misma y a la persona ofensora. Sugerimos revisar el ejemplo de la NVI Mt 18, 15-22 donde se explica el proceso de perdón que Jesús nos dejó.

3. Todo lo que se haga y diga en el espacio del taller, se debe de quedar ahí, no compartir con otras personas lo que las hermanas nos confiaron.

Conclusión

La adolescencia es una etapa hermosa de la vida, donde experimentamos cambios físicos, psicológicos y sociales. El proverbista de Eclesiastés anima a alegrarse a seguir los impulsos del corazón y a responder a los estímulos de los ojos; pero también, da una advertencia de ser conscientes de las decisiones que tomamos y de las consecuencias de las mismas.

Hoy en nuestra edad adulta, podemos estar disfrutando o doliendo de esas decisiones que tomamos en esa etapa, pero Dios con su gran amor puede tornar y transformar todo para nuestro bien. Podemos con nuestras experiencias aconsejar, modelar, entender, exhortar a la adolescencia y juventud con las que nos rodeamos en casa, escuela, iglesia, comunidad.

Así como la mujer adúltera de la NVI Jn 8, 3-11 que alcanzó misericordia y perdón de Jesús, así también nosotras, hemos alcanzado misericordia y perdón cuando venimos delante de Él y decidimos cambiar nuestra vida para tener una vida nueva y plena en Él.

Referencias

Blog de Voluntarios. (s/f) *Disfrute de la adolescencia*. Cáritas de Monterrey. https://www.google.com/search?q=explicacion+de+Al%C3%A9grate%2C+joven%2C+en+tu+juventud%3B+deja+que+tu+coraz%C3%B3n+disfrute+de+la+adolescencia. Tomado el 1 de julio 2025.

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF). (s/f) *La adolescencia* https://www.google.com/search?=etapas+de+la+adolescencia.

Nuestra vida como adultas: hacia una vida plena

Olga Piedrasanta

Objetivo específico

Confirmar la dignidad e identidad de las mujeres como hijas amadas de Dios, creadas a su imagen y semejanza, llamadas a vivir con plenitud y propósito, siguiendo a Jesús en comunidad y fidelidad al Reino de Dios.

Introducción

La adultez es la etapa que abarca más años de nuestra vida. Generalmente se sitúa entre los 20–25 y los 60–65 años, y se caracteriza por una mayor plenitud física, intelectual, emocional y espiritual. Es un tiempo en el que tomamos decisiones significativas que influyen profundamente en nuestra historia personal, familiar, comunitaria y espiritual.

Durante esta etapa afirmamos responsabilidades, consolidamos nuestra personalidad y discernimos nuestro proyecto de vida. Elegimos caminos relacionados con el trabajo, la vocación, la soltería o la vida en pareja, la maternidad o la no maternidad, y diversas formas de servicio. Desde una perspectiva cristiana, la adultez no es solo una etapa de productividad, sino un **camino continuo de discipulado.**

Desde el enfoque bíblico–teológico anabautista, entendemos la vida adulta como un tiempo privilegiado para **vivir de manera coherente el seguimiento de Jesús**, integrando fe y vida cotidiana. No se trata únicamente de creer, sino de vivir el Evangelio en decisiones concretas, en comunidad y con un compromiso ético con el Reino de Dios.

Etapas principales de la adultez

Adultez temprana o joven (aprox. 20–40 años)
Se caracteriza por una mayor energía física, la consolidación de la identidad, la búsqueda de relaciones estables, el inicio de la vida laboral y, en muchos casos, la maternidad. Es una etapa de decisiones iniciales que influyen en el resto de la vida adulta. Desde la fe, es un tiempo para aprender a discernir la voluntad de Dios y a caminar acompañadas por la comunidad.

Adultez media o madurez (aprox. 40–65 años)
Conocida como la “mediana edad”, es una etapa de consolidación profesional y económica, marcada por mayor experiencia y estabilidad emocional y espiritual. También puede incluir

crisis, cambios corporales, pérdidas o redefinición de sentido. Desde el discipulado anabautista, esta etapa invita a profundizar la confianza en Dios y a fortalecer el compromiso con la comunidad y el servicio.

Pasaje bíblico

"Confía en el Señor de todo corazón, y no te apoyes en tu propia prudencia.
Reconócelo en todos tus caminos, y Él allanará tus sendas."
(Nueva Versión Internacional Pr 3:5–6).

Reflexión

Como mujeres que seguimos a Jesús, confiar en el Señor de todo corazón significa una **entrega total y consciente de nuestra vida al señorío de Cristo**. No se trata de una confianza pasiva, sino de una obediencia activa que se expresa en cómo vivimos, decidimos y nos relacionamos.

Desde el anabautismo afirmamos que la fe cristiana es una fe **visible, encarnada y comunitaria.** Confiar en Dios implica renunciar a la autosuficiencia, al control absoluto de nuestra vida y a los valores dominantes de poder, éxito y competencia. Elegimos, en cambio, una vida marcada por la dependencia de Dios, la sencillez y la fidelidad al Evangelio.

Reconocer al Señor en todos nuestros caminos significa someter, de manera voluntaria y confiada, cada decisión de nuestra vida al discernimiento de Dios. Esto incluye nuestras relaciones, el trabajo, la economía, la salud, la familia y el futuro. No se limita a lo "espiritual", sino que abarca la totalidad de la vida.

El enfoque anabautista subraya que este discernimiento no se vive en soledad. **La comunidad de fe es un espacio central para escuchar la voz de Dios,** recibir acompañamiento, corrección amorosa y sostén espiritual. Caminamos juntas, aprendiendo unas de otras, buscando ser fieles a Jesús y a los valores del Reino.

Confiar en Dios también implica perseverar en medio del sufrimiento, la enfermedad, las crisis, las separaciones y los tiempos de desierto. Nuestra esperanza no está en la ausencia de dificultades, sino en la certeza de que Dios camina con nosotras y sigue guiando nuestras sendas hacia la vida y la paz.

La promesa es clara: Dios allana el camino de quienes confían en Él. Esto no significa que todo será fácil, sino que nuestras decisiones, cuando están alineadas con su voluntad, producen fruto, bendición y vida para nosotras y para quienes nos rodean.

Ejercicio práctico

Discernir el camino del seguimiento

Objetivo: Practicar el discernimiento como expresión del discipulado anabautista en la vida adulta.

Duración: 45–60 minutos

Materiales: Biblia, hojas, bolígrafos, una vela al centro del grupo.

Oración y silencio

Lectura de la NVI Pr 3:5–6. Momento de silencio y oración pidiendo la guía del Espíritu Santo.

Responder por escrito:
- ¿Qué decisiones importantes he tomado en mi vida adulta?
- ¿En cuáles confié en Dios y en cuáles me apoyé más en mí misma?
- ¿Qué área de mi vida necesito hoy entregar al Señor?

Ejercicio comunitario

En grupos pequeños, compartir una reflexión (de forma voluntaria). Se enfatiza la escucha respetuosa y la confidencialidad. Se recuerda que **escuchar a la comunidad es parte de escuchar a Dios.**

Acto simbólico

Cada mujer escribe una frase con aquello que decide confiar a Dios. Se coloca cerca de la vela como signo de entrega, diciendo:
"Señor, confío en ti y reconozco tu guía en mi vida".
Guarda su papel para ponerlo en un lugar visible, donde pueda estar recordando su compromiso.

Cierre con oración comunitaria.

Recomendaciones y Compromisos

- Cultivar una relación diaria con Dios mediante la oración y la Palabra.
- Discernir las decisiones importantes en comunidad.
- Aceptar nuestros límites con humildad y fe.
- Valorar cada etapa de la adultez como espacio de gracia.
- Vivir una fe coherente entre lo que creemos y lo que practicamos.
- Vivir mi adultez como discipulado activo.

- Confiar en Dios en decisiones concretas.
- Buscar coherencia entre fe y vida diaria.
- Acompañarnos mutuamente en los procesos de vida.
- Practicar el discernimiento comunitario.
- Ser testimonio del Reino de Dios en nuestro entorno.

Conclusión

Vivir la adultez desde el enfoque bíblico–teológico anabautista es asumir el llamado a seguir a Jesús de manera integral, visible y comunitaria. Como mujeres adultas, afirmamos nuestra identidad como hijas amadas de Dios y discípulas comprometidas con el Reino.

Confiar en el Señor y reconocerlo en todos nuestros caminos es una forma de vida que transforma nuestras decisiones, relaciones y esperanzas. Caminamos juntas, sostenidas por la gracia de Dios, confiando en que Él sigue guiando nuestras sendas hacia una vida plena, fiel y llena de sentido. Así sea.

Vejez saludable

Graciela Ramirez

Objetivo específico

Conocer los avances que hay en cuanto a la plasticidad del cerebro, lo que nos permite a toda edad seguir aprendiendo y disfrutando de aprendizajes diversos. Que este conocimiento nos anime a pensar en proyectos para hoy y futuros inmediatos.

Analizar en la Nueva Versión Internacional el Sal 71 y 139 para descubrir el acompañamiento de Dios a través de la vida, envolviéndonos con su amor, como una roca firme; con su fidelidad en toda circunstancia y dándonos esperanza y proyectos a futuro.

Que la evaluación de la presencia de Dios nos lleve a la alabanza y adoración. Que pasemos un tiempo de canto y oración para alabar a Dios.

Introducción

A medida que agregamos décadas a nuestra vida, nos miramos al espejo y unas más otras menos, vamos controlando el crecimiento de las canas y de las arrugas. Lo externo nos anuncia paulatina e irremediablemente que nos vamos poniendo ancianas.
Algunas tomamos este proceso como normal y con tranquilidad, no nos hacemos muchos problemas. Otras, nos ponemos mal, no nos gusta nada lo que vamos viendo, menos que alguno pregunte la edad o haga algún comentario sobre la vejez. Lo externo muchas veces nos condiciona en el ánimo para disfrutar esta etapa y vivir felices.
¡Tenemos muy buenas noticias! Pablo dice: aunque lo externo se gaste, nos renovamos por dentro (NVI Paráfrasis de 2 Cor 4,16). La ciencia y los estudios específicos sobre nuestro cerebro nos dice que esto es verdad, puede ser posible.

Conocer algo de las funciones del cerebro, nos puede desafiar a nuevas expectativas para nuestra vida cotidiana. Podemos saber de estas funciones gracias a muchos estudios que se vienen haciendo y por ende nuevos descubrimientos.
Gracias a IA (inteligencia artificial), hay mucha información en internet. Lo básico es que el cerebro está formado por más de 90 millones de neuronas, que se conectan permanentemente entre sí y nos permiten pensar. Cada una es especial; estas tienen algo similar a dedos que manejan un lenguaje eléctrico y se llaman dendritas. Estas no se tocan entre sí; la comunicación se da porque salen de la neurona, moléculas neurotransmisoras que al salir de las dendritas saltan a las otras cercanas y así se transmite el mensaje. Cada neurona tiene unas 40 dendritas en constante actividad.

El cerebro también contiene mielina que es como una capa de grasa que se ocupa de protegerlo. Por mucho tiempo se creyó que las neuronas que morían, ya no se podían recuperar más. Si bien es así, es muy interesante saber ahora que el cerebro se encarga de

crear nuevos caminos de comunicación y se puede seguir aprendiendo a nivel de crear nuevos caminos de comunicación y también a nivel intelectual como en realizaciones manuales de todo tipo. Esto se llama ahora “neuroplasticidad”. *Este descubrimiento se debe a varios científicos, pero principalmente a una mujer de nombre Marian Dumond, que fue una de las primeras en realizar las primeras investigaciones que demostraron la plasticidad mental en adultos y la influencia del entorno en el desarrollo cerebral.

Según Doddoli, (s/f)

> La plasticidad cerebral (también conocida como neuroplasticidad) es la capacidad del cerebro para cambiar y adaptarse a nuevas experiencias, aprendizajes, lesiones y estímulos ambientales, modificando su estructura y función. Este proceso permite al cerebro reorganizar sus redes neuronales, creando nuevas conexiones y fortaleciendo las existentes, lo que nos permite aprender y adaptarnos a lo largo de la vida.

¡Esta es la gran noticia para nosotras hoy!, al ir aumentando décadas. Podemos seguir aprendiendo y revisar qué sueños o proyectos nos han quedado en el camino. En diferentes circunstancias, en la mayoría de nosotras por el tiempo de crianza de nuestros hijos u otras situaciones, nos hemos visto obligadas a posponer proyectos o sueños aparentemente irrealizables. El objetivo de este taller es despertar en nosotras el deseo de aprender algo nuevo, que tenga que ver con lo soñado o directamente con algo diferente. Hemos acumulado años, nuestras familias ya no nos necesitan como antes; la neurociencia nos dice que nuestro cerebro no tiene límites y que está esperando siempre ser educado con nuevos desafíos. Podemos comenzar con pequeños aprendizajes hasta el desafío de una carrera universitaria; como muchas lo han hecho.

La Biblia nos dice que somos ¡una creación maravillosa! ¿Por qué vamos a desperdiciar la oportunidad de demostrarlo? Nos acercaremos a la Biblia entonces para ver cómo es y ha sido Dios a través de nuestra vida.

Pasaje bíblico

Leer la (NVI Sal 71 y 139).

Reflexión

Nos dividiremos en dos grupos para estudiar dos salmos diferentes, el 71 y el 139. Analizaremos de qué maneras Dios ha estado presente en nuestras vidas. Tendrán

aproximadamente 20 minutos para analizar el texto y anotar las respuestas a las preguntas dadas en un papel. (Cada grupo elige una secretaria que tome nota y luego expondrá lo analizado en el grupo total).

NVI Sal 71, 3-4: ¿cuál es la imagen que se presenta y qué sugiere sobre nuestra relación con Dios? Ver también vs. 7 y Sal 16,8.

vs.5, 4;15: ¿qué virtud aparece y cómo nos fortalece en lo cotidiano?
vs.9-12: ¿qué temores surgen en el transcurso de la vida? Compartan los propios que no necesariamente se mencionan aquí.
vs. 6: Los proyectos de Dios para nuestra vida, ¿cuánto tiempo duran? Ver también NVI Sal 16,10.
vs. 18: ¿cuál es el proyecto de Dios para la vida del salmista? ¿podría ser esto o alguno similar un proyecto para la vida de cada una? (compartan lo que piensan).

NVI Sal 139 vs.1-12; cuando conocemos a Dios podemos descubrir como Él nos envuelve con su presencia. Compartir los sentimientos que surgen en cada una, cuando hacemos propios estos versículos.

¿Cuáles son los resultados de la presencia de Dios? vs. 5, 10; 12.
vs.14-18 ¿de qué manera reaccionamos ante la mirada de Dios, durante toda nuestra vida?
Vs.19-22 ¿qué nos sugiere este texto que hagamos cuando nos enfrentamos con lo injusto?
Vs. 23-24 ¿qué tiene Dios para mi hoy? Ver también vs.10
Los dos grupos se juntan para compartir sus conclusiones y ver cómo se complementan ambos análisis. (se sugiere para esto de 15 a 20 minutos).

Ejercicio práctico

Repartir un papel alargado, puede ser la mitad a lo ancho de una hoja A4 u oficio. Se harán divisiones a lo largo del mismo.

En la primera columna, pondré lo que me gustaría hacer y no he podido hasta ahora.
Segunda columna, si son varios proyectos colocarlos uno debajo de otro para luego enumerarlos según la probabilidad de que los pueda llevar a cabo. Número 1 sería el más probable. (la numeración sería en una columna pequeña).

Tercera columna: pensar qué debería hacer para comenzar con el número 1.

Cuarta columna: con qué materiales cuento para el proyecto o si necesito comprar, hacer una lista de materiales y estimar el costo probable para que se pueda concretar.

Quinta columna: si necesito ser enseñada, ¿dónde iría primero a preguntar y qué día de la semana lo dedicaré para comenzar la búsqueda? En caso de que sea un proyecto en la propia casa, definir qué día y en qué horario puedo comenzar a concretar el nuevo proyecto. Además, compartir con la familia que en ese horario estarán ocupadas y no podrán contar con ella.

Ejercicio comunitario

Compartir los “me gustaría hacer” y ver si en el grupo encuentran a otras con los mismos deseos; entonces sería el momento para ponerse de acuerdo en llevarlo a cabo ayudándose en lo que se tenga que investigar; ya sea de lugares donde aprender y cómo unirse para concretarlo. Como muchas veces decimos: “¡manos a la obra!”

Se anima al grupo presente a comenzar con algún taller en la iglesia o en la casa de alguien y que estén la o las que están capacitadas para llevarlo adelante.

Recomendaciones y Compromisos

Seguir soñando en lo que podemos realizar, no importa la edad ni la condición que tengamos.

No dejarse llevar por lo que te dicen los medios, recuerda que Dios te dio un cerebro maravilloso, que siempre puede estar funcionando a la perfección.

Conclusión

Dios en su infinita misericordia, nos ha dado un cerebro que, si lo ejercitamos, seguirá funcionando a la perfección.

Por lo expuesto en los dos grupos, resumimos que de la misma manera que un bebé y un niño necesitan del cuidado de sus padres para crecer saludables y protegidos, hasta llegar a la juventud donde se comienza a ser cada día más independiente, así hemos necesitado aprender a descubrir el cuidado de Dios, desde nuestros primeros pasos en la vida cristiana.

Porque Dios nos conoce desde el comienzo de la vida, como un embrión; porque seguramente permitió mi nacimiento con un proyecto de vida; porque nada ha escapado de su conocimiento lo que soy, por eso, pasados los años, puedo decir que no hay otro refugio o roca firme donde puedo seguir afirmando mi vida, a pesar de las debilidades físicas que puedan venir, enfermedades, circunstancias tristes de enfrentar y soportar, las que nos van causando temores. En la vejez vamos adquiriendo debilidades, que no nos gustan y puede que nos desanimen a vivir felices. Estos salmos nos desafían a recurrir a Dios como la fuente de la fortaleza que estamos necesitando, porque no creemos en un Dios que desecha a los que van perdiendo sus fuerzas, el que usa solamente para su Reino a los jóvenes; sino que el proyecto para cada una es con amor eterno.

Ambos salmos prorrumpen en alabanza a Dios por todo lo que Él ha hecho durante toda la vida. Haber servido a Dios con gozo, durante nuestra juventud y adultez nos garantiza una vejez gozosa, porque seguir sirviendo será nuestra manera de vivir. Esta será la mejor herencia que dejaremos a los que nos siguen. Incluso, a veces, es probable que podamos ver los frutos de lo que hemos sembrado y nos gozaremos en la misericordia, en la gracia y

en el obrar de Dios durante toda nuestra vida. Sin dudar, a esta edad seguimos depositando nuestra confianza en la roca firme que es Cristo Jesús.

Habiendo analizado lo que Dios ha sido, es y será para nosotras, unamos nuestros pensamientos y voz al de los salmistas: 71:6 “¡Por siempre te alabaré!” Vs.8: “Mi boca rebosa de alabanza a tu nombre, y todo el día proclamo tu grandeza”. Vs 22: Por tu fidelidad, Dios mío, te alabaré con instrumentos de cuerda…” 139,14 “¡Te alabo porque soy una creación admirable! ¡Tus obras son maravillosas y esto lo sé muy bien!”
Con estos pensamientos se invita a un tiempo de alabanza con las canciones que conozcan en cada lugar y oraciones. El tiempo estipulado será de acuerdo a cada grupo, a su manera de llevar a cabo estos tiempos y según las circunstancias en que se esté dando este taller.

Referencias

Doddoli, Consuelo. Ciencia UNAM-DGDC (s/d/e) https://ciencia.unam.mx/leer/1278/la-plasticidad-cerebral-nos-permite-cambiar-y-aprender-a-lo-largo-de-la-vida.

Matthew Henry. (1706) Comentario exegético devocional a toda la biblia por, libros poéticos, salmos. https://www-biblestudytools.com.

Anexo

Esto es muy básico, recomiendo consultar el tema en los anexos en la página 211 para mayor entendimiento y si se desea, en el taller dedicarle más tiempo a este tema, por demás interesante.

El amanecer después de la cruz, transitando de muerte a vida.

Cindy Alpízar

Objetivo específico

1.Guiar a las mujeres a reconocer la necesidad de “morir” al yo, pecado, heridas del pasado para dar a luz una versión sana, restaurada, renovada en fe.

2.Reconocer que la muerte y la vida no son compatibles, por lo tanto, debo escoger lo que me da vida y permitir que Cristo resucite en mí.

3.Interpretar desde el texto bíblico que nacer de nuevo me da identidad de hija de Dios y me inserta ya en la realidad del Reino de Dios dentro de la comunidad de fe.

Introducción

La fe cristiana nos recuerda constantemente que el camino hacia la verdadera vida pasa primero por la cruz. Este morir no se refiere a nuestra existencia física, sino a renunciar a todo lo que nos ata al pecado, al orgullo, a las heridas pasadas y a las cadenas invisibles que roban la paz del corazón.

Para las mujeres de fe y desde una perspectiva anabautista, este llamado tiene un significado profundo: seguir a Jesús no es solamente creer en Él, sino caminar tras sus huellas en humildad, obediencia y transformación diaria, implica crecimiento y madurez que solo puede venir después de pasar por el sepulcro. Morir al yo, significa dejar atrás el resentimiento, la autoexigencia que enferma el alma, patrones que enajenan, tradiciones, mitos, religiosidad y la necesidad de tener todo bajo control, para así permitir que el Espíritu Santo haga brotar en nosotras una vida plena, libre y sana.

Pasaje bíblico

He sido crucificado con Cristo, y ya no vivo yo, sino que Cristo vive en mí. Lo que ahora vivo en el cuerpo, lo vivo por la fe en el Hijo de Dios, quien me amó y dio su vida por mí. (Nueva Versión Internacional Gal 2, 20).

Con respecto a la vida que antes llevaban, se les enseñó que debían quitarse el ropaje de la vieja naturaleza, la cual está corrompida por los deseos engañosos; ser renovados en la actitud de su mente; y ponerse el ropaje de la nueva naturaleza, creada a imagen de Dios, en verdadera justicia y santidad. (NVI Ef 4, 22-24).

Reflexión

El apóstol Pablo en estos pasajes, hace una reflexión profunda de lo que conlleva morir a uno mismo, crucificar la vieja naturaleza viciada, dañada, extraviada. Este ejercicio de "crucifixión" en nuestro caso no es una vez y para siempre, sino que es una acción de presente continuo, una gimnasia cotidiana que implica cada día autoexamen y mucha honestidad.

Siempre que leo este pasaje puedo imaginarme al atleta que debe mantener su estado físico fuerte y sano para lo cual implementa una rutina diaria; en nuestro caso, no dista mucho de ese estilo de vida, pues para mantener la salud integral de nuestro ser, hay que elaborar cada día un programa que le llamaría "transitando de la muerte a la vida" el cual Pablo describe en tres pasos: Quítese la ropa de la vieja vida que está sucia, percudida, lave y renueve su mente, bote los viejos esquemas o modelos y por último ahora vístase de la nueva naturaleza la cual solo Cristo puede traer a nosotros mediante su muerte y resurrección, porque el mismo Espíritu que lo levantó de lo muertos es el mismo que nos ha pasado de muerte a vida y mejor aún a una vida plena.

El ejemplo de Cristo es claro: "*De cierto, de cierto os digo, que, si el grano de trigo no cae en la tierra y muere, queda solo; pero si muere, lleva mucho fruto*" (NVI Jn 12, 24). En esa semilla que muere, está el misterio de nuestra renovación. En esta nueva dimensión de renovación o vida nueva necesitamos renunciar a todo lo muerto, despojarnos de los ídolos que hemos tenido en nuestro corazón para entregarnos al Dios vivo, necesitamos dejar atrás toda religiosidad popular y estancada, soltar fábulas y volvernos a la verdad que libera y te hace avanzar, la vida renovada es una autopista sin atajos que deja atrás las callejuelas del vacío, haraganería e inestabilidad provocada por dinámicas sicológicas enfermizas, poderes ocultos, injusticias, tiranías. Cuando rendimos ante Dios nuestras cargas, nuestra historia herida y nuestros temores, Él siembra en nosotras una nueva identidad: hijas amadas, fortalecidas en comunidad, llamadas a vivir la paz de Cristo y a reflejar su amor en lo cotidiano.

Resucitar es ser procreado desde arriba, nacer de nuevo conlleva dimensiones éticas, es ingresar a una nueva realidad de Reino, ingresar a la comunidad de fe, esforzándonos por reflejar una versión sana de nosotras mismas, que nada más y nada menos se parezca a Jesús, abrazando el perdón, la reconciliación y la esperanza. La salud que Cristo nos da no es solamente del cuerpo, sino también del alma y de las relaciones. Al resucitar en Él, dejamos de cargar la pesada armadura de la autosuficiencia, y aprendemos a caminar ligeras, sostenidas por su gracia.

Así, morir para resucitar no es una pérdida, sino el gran intercambio: dejamos atrás lo que nos destruye, que nos hace destruir y recibimos la vida abundante que Jesús prometió, en otras palabras, es un adiós al pasado que desesperaba y una bienvenida a un futuro promisorio. Y esa vida sana no se vive en soledad, sino en comunidad, como cuerpo de Cristo, animándonos unas a otras a permanecer fieles en la fe y aceptando la exhortación y corrección.

- **Morir al yo:** significa rendir el orgullo, el resentimiento y las cargas del pasado, nuestros dolores.

- **Resucitar en Cristo:** es dejar que el Espíritu Santo sane lo quebrantado y nos revista de amor, paz, gozo y sentido de vida.
- **Vivir en comunidad:** la fe anabautista nos llama a caminar juntas, apoyándonos, corrigiéndonos con amor y creciendo en madurez espiritual.
- **Ingresar desde ya al Reino:** Experimentar el Shalom de Dios y vivir bajo una ética de los valores del Reino que nos lleva a una nueva manera de ver, oír, sentir, convivir y relacionarnos con todo y todos. Nacemos a una nueva relación con Dios, conmigo misma, con el otro y la otra y con la naturaleza.

El apóstol Pablo persiguió a los cristianos con fervor y en un momento de encuentro con Dios pudo dejar atrás su vida y siguió adelante, prosiguió a la meta sin mirar atrás hasta alcanzar el premio, el supremo llamamiento en Cristo-Jesús.

Jesús mismo nos enseñó con su vida que la muerte no es el final, sino el inicio de la abundancia: “Yo he venido para que tengan vida, y para que la tengan en abundancia” (NVI Jn 10,10).

Ejercicio práctico

“Del grano que muere al fruto que nace”

Paso 1: Preparación en silencio

Busca un lugar tranquilo. Siéntate cómodamente, respira profundo y ora con sencillez:
“Señor, muéstrame aquello que debo entregar y lo nuevo que deseas resucitar en mí”.

Paso 2: Identificar lo que debe morir

En una hoja, dibuja una semilla pequeña. Dentro de esa semilla escribe palabras que representen aquello que necesitas entregar a Dios: resentimientos, temores, hábitos dañinos, pensamientos de insuficiencia, orgullo, etc.
Pregúntate: ¿Qué cosas me están impidiendo vivir una vida sana y plena en Cristo?

Paso 3: Enterrar la semilla

Dobla la hoja y colócala debajo de tu Biblia o en un cuaderno espiritual. Ese acto simboliza enterrar lo viejo, dejarlo en manos de Dios y confiar en que Él transformará lo que entregas.

Paso 4: Visualizar la resurrección

En otra hoja, dibuja un tallo con ramas y flores. En cada rama escribe lo nuevo que deseas ver resucitar en ti: paz, alegría, confianza, disciplina espiritual, perdón, reconciliación, gratitud, etc.
Pregúntate: ¿Qué nueva versión de mí misma quiero cultivar con Cristo?

Paso 5: Oración final

Ora agradeciendo por lo que Dios ya está obrando:
"Señor, he sembrado mis cargas en tu gracia. Creo que en ti resucitaré a una vida sana y abundante. Haz de mí un árbol que dé fruto para bendecir a otros".

Ejercicio comunitario

Del sepulcro a la vida.

Duración
15–20 minutos

Materiales
·Papelitos pequeños (dos por persona).
·Lápices o bolígrafos.
·Una canasta, caja o recipiente.
·Una vela encendida (o lámpara que simbolice la luz de Cristo).

Desarrollo
1. Introducción (2–3 min)
La facilitadora lee la NVI Jn 12, 24 ("Si el grano de trigo no cae en tierra y muere, queda solo; pero si muere, lleva mucho fruto"). Luego explica:
"Hoy vamos a reconocer aquello que necesitamos dejar morir en Cristo, y a proclamar lo nuevo que Él quiere resucitar en nosotras como comunidad".

2. Lo que debe morir (5 min)
Cada mujer recibe un papelito. En silencio escribe algo personal que desea entregar a Cristo: un miedo, resentimiento, pecado o carga. Dobla el papelito y lo deposita en la canasta, como símbolo de sepultura.

3. Lo que debe resucitar (5 min)
Con el segundo papelito, cada una escribe lo que desea que Dios resucite en su vida: confianza, paz, gozo, valentía, disciplina espiritual, reconciliación...
Una a una, pasan al frente, colocan el papel cerca de la vela encendida y lo leen en voz alta (si se sienten cómodas). Esto simboliza que Cristo es la luz que da vida nueva.

4. Bendición comunitaria (5 min)
El grupo se toma de las manos en círculo. Una persona ora, agradeciendo por lo entregado y pidiendo por lo nuevo que brotará en cada hermana.
La facilitadora concluye:
"Morir en Cristo no es perder, es ganar vida. Hoy sembramos nuestras cargas, y en comunidad veremos crecer el fruto de una vida sana y plena en Él".

Recomendaciones y Compromisos

1. **Rendir diariamente la vida en oración:** entregar pensamientos, emociones y decisiones a Dios cada mañana.

2. **Practicar el perdón:** dejar ir heridas antiguas que impiden la sanidad del alma.

3. **Cultivar disciplinas espirituales:** lectura bíblica, ayuno, silencio y servicio en la comunidad.

4. **Cuidar el cuerpo y el alma:** reconocer que somos templo del Espíritu Santo (NVI 1 Cor 6,19), y por lo tanto necesitamos descanso, alimento sano y equilibrio.

5. **Caminar con hermanas en la fe:** compartir luchas y victorias, acompañarnos en oración y consejo mutuo.

Desafiarme a analizarme cada día para seguir caminando hacia una nueva vida y no detenerme, porque quien no se mueve y se detiene a ver hacia atrás, puede convertirse en “estatua de sal” estancada en amargura.

-Resucitar a una nueva vida, ética y cultura de Reino.
-Renovar el Espíritu de la mente para cambiar la manera de vivir.
-Emprender el camino a la sanidad siendo honesta conmigo misma.
-Insertarme en una comunidad de fe y apoyarme y apoyar.
-Restaurar y ser conformada a imagen y semejanza de Cristo.

Conclusión

- Morir al yo no es perder identidad, sino descubrir nuestra verdadera identidad en Cristo.

- La resurrección en una versión sana, nos invita a dejar atrás las heridas y el pecado, para vivir en plenitud.

- La fe anabautista nos recuerda que esta transformación no se vive aisladas, sino como comunidad que se apoya y se cuida.

- El resultado de este proceso es una mujer nueva: libre, reconciliada y capaz de dar fruto abundante para la gloria de Dios.

- Resucitar es la entrada al Reino de los cielos desde ya.

MI MONSTRUO EMOCIONAL INTERIOR

A tus emociones ¡ Ponles color !

Lizeth Hernández

Objetivo específico

Reconocer e identificar las emociones para poder expresarlas en un producto creativo y así desarrollar un equilibrio emocional a través de dos herramientas terapéuticas: la meditación guiada y la arte-terapia.

Introducción

La palabra *emoción* proviene del latín *emotio*, que significa movimiento o impulso. Muchas veces no vemos a las emociones como aliadas, pero en realidad son mensajeras que nos ayudan a adaptarnos, entender el entorno e, incluso, a sobrevivir. Cuando las reprimimos o acumulamos, pueden afectar nuestra salud física y emocional. Por ejemplo, después de un disgusto fuerte, algunas hemos experimentado dolor de cabeza, vómitos o malestar estomacal.

Como dice la frase popular atribuida a Lee Runbeck (autor no identificado con certeza). “no eres lo que sientes, pero sentir todo es parte de disfrutar el viaje”. Así que te invito a ponerle color a tus emociones, a descubrirlas y expresarlas de manera única y creativa, con libertad y con tu propio sello.

Hoy ajustaremos nuestras velas para hablar de las cinco emociones básicas que nos acompañan en la vida. Ejemplo: “No podemos detener el viento, pero sí podemos ajustar las velas para disfrutar del viaje” (Proverbio popular).

El miedo

Es la anticipación de un peligro o amenaza, que produce ansiedad, incertidumbre, preocupación o, en casos extremos, pánico. Su función adaptativa es el autocuidado. Dios nos recuerda: “Así que no temas, porque yo estoy contigo; no te angusties, porque yo soy tu Dios. Te fortaleceré y te ayudaré; te sostendré con mi diestra victoriosa” (Nueva Versión Internacional Is 41,10).

El enojo

Se manifiesta como rabia, resentimiento o irritabilidad. En su expresión descontrolada puede generar violencia, pero también cumple una función importante: ponernos límites y recordarnos el autocuidado. Sentir enojo no siempre es un fracaso; puede ser una señal de que algo necesita cambiar.

La alegría

Se relaciona con la diversión y la gratificación. Nos brinda energía, seguridad y bienestar. Es un motor que nos impulsa a disfrutar y agradecer la vida.

La tristeza

Se manifiesta en la aflicción, el desconsuelo o la melancolía. Aunque puede llegar a la depresión, su función adaptativa es llevarnos a buscar protección, apoyo y un proceso de reintegración personal.

El afecto

Es vital para el bienestar porque nos conecta con otras personas y fortalece los vínculos. Su función adaptativa es promover la cooperación, la empatía y el cuidado mutuo.

El gran desafío es no dejarnos dominar por una sola emoción, sino aprender a reconocerlas y equilibrarlas. Para lograrlo, contamos con dos herramientas muy valiosas:

- La respiración profunda, que nos conecta con la parte más sabia de nuestro ser.
- Las prácticas creativas, como la meditación guiada y la arte-terapia, que nos ayudan a expresarnos.

Pasaje bíblico

"En cambio, el fruto del Espíritu es amor, alegría, paz, paciencia, amabilidad, bondad, fidelidad, humildad y dominio propio. Contra tales cosas no hay ley" (NVI Gal 5, 22-23).

Reflexión

A lo largo de la historia, algunas emociones como el miedo, la tristeza o el enojo han sido vistas como negativas. Sin embargo, no son malas en sí mismas: son parte de nuestra humanidad y fueron puestas en nosotras por el Creador. Jesús mismo experimentó emociones: se enojó, lloró, se alegró, sintió miedo y también mostró afecto.

Lo importante no es reprimir las emociones, sino reconocerlas y darles un cauce saludable. Jesús nos enseñó que se puede vivir con libertad emocional, sin cargas impuestas por la familia, la cultura o la sociedad. A veces escuchamos frases como "es igualito de torpe como su abuelo", que cargan emocionalmente a las personas y las limitan. Pero Jesús nos libera de esas cadenas y nos muestra que sentir no es debilidad, sino un camino hacia la autenticidad y la vida abundante.

Pablo, en su carta a los Gálatas, escribió a comunidades que vivían tensiones y confusión. A ellas les recordó que el Espíritu Santo produce frutos que ayudan a armonizar todas nuestras emociones: amor, alegría, paz, paciencia, bondad y dominio propio. Hoy, en medio de tantas presiones y sistemas que nos quieren productivas, pero desconectadas de nosotras mismas, necesitamos volver a esa guía del Espíritu para vivir en libertad y equilibrio.

Las emociones no son enemigas, son compañeras de viaje. El desafío es escucharlas, aprender de ellas y dejarnos conducir por el Espíritu de Dios para que florezca en nosotras una vida plena y auténtica.

Ejercicio práctico

Meditación guiada

1. Busca un lugar tranquilo, sin distracciones.
2. Cierra los ojos y coloca tus pies firmes en el suelo.
3. Respira hondo de manera natural. Observa cómo el aire entra en tus pulmones y te conecta con tus emociones más profundas.
4. Imagina una luz en tu corazón que comienza a expandirse, llenando todo tu ser con amor, paz y sabiduría.
5. Permanece en esa calma unos minutos. Al final, pregúntate: ¿Todo bien?

Ejercicio comunitario

Invita a cada participante a expresar sus emociones a través del arte: pintura, dibujo, collage o escultura. Cada trazo será un latido del alma.

Al final, compartan sus obras y construyan juntas un mural que lleve un título elegido en comunidad, como: “Colores que conectan, historias dignas de contar”.

Recomendaciones y Compromisos

- Practica la autoconciencia: reconoce y entiende tus emociones sin juzgarlas.
- Crea tu propia galería de arte personal para expresar lo que sientes.
- Usa hobbies y ejercicios creativos como descargas emocionales.
- Desarrolla una comunicación asertiva: expresa lo que sientes con claridad y respeto.
- Practica la gratitud: escribe cada día 10 cosas por las que agradeces.
- Abraza tus emociones, sean positivas o dolorosas. Todas tienen un mensaje que puede ayudarte a crecer.

Conclusión

La alegría no es el único sinónimo de salud. Ser saludables implica reconocer y vivir toda la gama de emociones, como lo hizo Jesús. Negarlas nos esclaviza; aceptarlas nos hace libres y auténticas.

El Espíritu Santo nos da los frutos necesarios para armonizar nuestras emociones y encontrar paz en medio de la vida diaria. Respira, observa lo que sientes, aprende el mensaje que cada emoción trae y sigue navegando, ajustando tus velas, confiando en la presencia de Dios.

Referencias

Goleman, D. (2020). *Inteligencia emocional.* Editorial Mejores Libros.

Llena, A. (2014). *Diario de las emociones*. Editorial Paidós.

Runbeck, L. (s. f.) *Frase popular atribuida a Lee Runbeck* (autor no identificado con certeza).

Heridas abiertas

Jacqueline Moreno

Objetivo específico

Explicar cómo el trauma es una herida del corazón y sus afectaciones en la vida de la persona son marcadas significativamente, explorando sus manifestaciones psicológicas, físicas y relacionales, mostrando cómo Dios acepta nuestras emociones honestas y nos permite sanar, proporcionándonos herramientas bíblico-pastoral, espirituales y comunitarias que permitan a muchas mujeres procesar su dolor y restaurar su identidad para vivir en plenitud.

Introducción

> En el mundo actual muchas personas están experimentando eventos que han generado heridas en su corazón, no todos los acontecimientos generan traumas, guerras, desastres naturales, violencia y abuso sexual, son experiencias que, dependiendo de su significado personal, pueden resultar traumáticas (Van der Kolk, 2014).

La iglesia, como comunidad de fe, no está exenta de este sufrimiento. Sus miembros son seres humanos con historias complejas, marcadas por experiencias dolorosas que han dejado huellas en sus vidas. Como afirma Nouwen (1994), “la iglesia es un hospital para los quebrantados, no un museo para los perfectos” (p. 87).

El trauma no es simplemente un evento pasado, sino una experiencia que continúa afectando la vida presente de quienes lo padecen. Esta realidad nos recuerda que la comunidad cristiana está compuesta por personas que, al igual que el resto de la humanidad, enfrentan el dolor y la aflicción.

La Biblia presenta a Dios como un Padre compasivo que está cerca de los que sufren. En la NVI Sal 34:18 se declara: “Cerca está Jehová de los quebrantados de corazón, y salva a los contritos de espíritu”. Y como un padre compasivo que sana y venda nuestras heridas (NVI Sal 147, 3).

Esta promesa nos invita a confiar que, en medio de nuestras aflicciones, Dios está presente para consolar y sanar.

El dolor humano es una realidad innegable que afecta a todos, incluidos los miembros de la iglesia. Sin embargo, la fe cristiana ofrece una perspectiva de esperanza y sanidad a través de la compasión de Dios y el apoyo mutuo en la comunidad de fe. Como escribe Yancey (1997), “la gracia de Dios no elimina el dolor, pero lo transforma en algo significativo” (p. 112).

Así, el tema de heridas abiertas busca ayudarnos a comprender cómo el trauma afecta profundamente al ser humano y cómo Dios a través de su amor y de la comunidad nos ofrece herramientas para sanar y vivir en plenitud.

Pasaje bíblico

"Él sana a los de corazón quebrantado y venda sus heridas". (Nueva Versión Internacional Sal 147, 3).

Reflexión

No se sabe con exactitud quién escribe el Sal 147, se atribuye a los cantores levitas, posiblemente los hijos de Coré, después de que el pueblo de Israel regresa del exilio de Babilonia, en el contexto de la reconstrucción de los muros de Jerusalén, posiblemente sea uno de los momentos más dolorosos en la vida del pueblo, habían vivido mucha desesperanza, estaban emocionalmente heridos, cansados, desilusionado con mucho dolor en su corazón. Sin embargo, hay un canto de alabanza y adoración, se habla de un Dios compasivo que sana y restaura los corazones heridos.

No podemos evitar el sufrimiento en esta tierra, en medio del dolor Dios promete darnos de su paz y su consuelo. Este Sal nos muestra que Dios no es ajeno a nuestro dolor, es majestuoso, pero también está atento a nuestro llorar.

Las heridas que tiene nuestro corazón necesitan ser sanadas, para que el dolor prolongado no se convierta en acciones que luego causen mayor daño a nosotras mismas y a otros (familias, hermanos en la iglesia, vecinos, compañeros de clases etc.) Dios quiere sanar nuestros corazones si se lo permitimos, y estamos dispuestas a entregarle nuestro dolor, nos invita a acercarnos al Único que puede restaurarnos.

Ejercicio práctico

Consiga un recipiente lleno de agua y cinco o seis botellas de plástico vacías. Puede usar globos si no tiene botellas.

Se les explica que este es un ejercicio que nos ayudará a entender lo que sucede cuando mantenemos dentro de nosotras lo que nos causa mucho dolor, es decir, cuando tenemos una herida abierta que aun duele mucho.

Se pide una voluntaria para introduzca cada botella dentro del agua (la botella debe estar tapada para que pueda flotar) por cada botella que meta al agua podría mencionarse una

emoción o sentimiento (tristeza, rabia, vergüenza, culpa, asco, decepción, desesperanza entre otros). Se debe tratar de mantener todas las botellas bajo el agua al mismo tiempo. A medida que aumenta el número de botellas, será más y más difícil sostenerlas a todas.

Eventualmente, algunas de las botellas de agua saltarán a la superficie, porque no podremos sostenerlas todas bajo control. Deje que las botellas salgan a la superficie para poder hacer una reflexión más práctica.

Compartir
Amadas hermanas, así como se necesita de mucho esfuerzo para sujetar las botellas bajo el agua, así mismo se necesita de mucho esfuerzo mantener el dolor en el interior.

Ejercicio comunitario

Las participantes pueden usar marcadores, lápices de colores, arcilla, tiza, movimientos, declamar/escribir poemas, canciones, etc.
Comience por quedarse quieta y en silencio para pedirle a Dios que le muestre el dolor en su corazón. Puede ser un evento doloroso de su vida, de este momento o del pasado. Cuando esté lista, puede comenzar a expresar su dolor a través de la forma de arte que eligió. Su expresión creativa puede ser simbólica en lugar de realista. Este ejercicio no se trata de mostrar su talento artístico a los demás, sino de expresar lo que hay en su corazón.

Se les pide que compartan tanto como quieran sobre el arte que hicieron, si lo prefieren, esto puede ser voluntario no vamos a exigir a todas que compartan.

Se les pide compartir cómo fue la experiencia de expresar su dolor de esta manera.

¿Les ayudó a darse cuenta de algo nuevo? Pídales que en parejas oren unas por otras.

Recomendaciones y Compromisos

1. Espera que cada una pueda ser consciente de sus heridas, identificando, emociones, conductas relacionales, respuestas frente a situaciones difíciles.

2. El auto cuido es importante para tener un tiempo de reflexionar sobre lo que necesitamos cultivar y sanar. Para esto se podría realizar un pequeño plan diario, donde ubiquemos días y tiempo en que se realizarán actividades como: lectura de la palabra y meditación a solas, comida saludable, ejercicios, compartir con amigas y hermanas, comer con consciencia y disfrute.

3. En el caso de que usted esté siendo cuidadora, es importante escuchar activamente y con propósito, escuchando más y hablando menos.

4. Una buena oyente no critica, crea un espacio seguro, hace preguntas útiles, demuestra que está escuchando, respeta el proceso de sanidad.

5. Ayudar a identificar y acompañar buscando ayuda especializada, si alguien está necesitando ayuda adicional, cuando pone en riesgo su comportamiento, su situación interfiere en sus tareas diarias o laborales, manifiesta pensamientos de cosas que realmente no están sucediendo.

Hablar de nuestro dolor nos libera y nos sana.

Conclusión

Queridas hermanas, todas llevamos con nosotras, historias que nos han causado heridas que callamos por temor, culpa, vergüenza, hoy, la palabra de Dios nos recuerda en la NVI Sal 147:3 que Dios no es indiferente a nuestro dolor.

Él ve nuestras heridas, conoce nuestro sufrimiento y quiere restaurar nuestro corazón.

Identificar y reconocer heridas abiertas no es señal de debilidad sino el primer paso para empezar a sanar y vivir una vida en libertad y plenitud.

No es el final, no debemos rendirnos y acostumbrarnos a vivir con tanto dolor. A través del amor que Dios nos ofrece, el consuelo del Espíritu Santo y el apoyo de una comunidad de fe compasiva, es posible sanar.

Como dice la NVI Sal 147:3, “Él sana a los quebrantados de corazón, y venda sus heridas”. Abramos nuestro corazón a esa sanidad que Dios quiere obrar en nosotras. Aún con nuestras cicatrices, podemos florecer y ser saludables.

Oremos para que podamos sentir la necesidad de iniciar nuestro proceso de sanación reconociendo que es Dios quien nos acompaña y nos da la fortaleza para ser restauradas.

Referencias

Nouwen, H. (1994). The Wounded Healer: *Ministry in Contemporary Society*. Image Books.

Pinillos Costa, I. (s.f.). *Recursos de estabilización y modulación en el trabajo con EMDR*. Máster en Psicoterapia, UNED.

Trauma Healing Institute, American Bible Society & SIL International. (2021-2022). Sanar heridas del corazón en la iglesia puede ayudar.

Van der Kolk, B. (2014). The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma. Viking.

Yancey, P. (1997). What’s So Amazing About Grace? Zondervan.

Anexo

En las páginas 212 y 213 encontrarás ejercicios para reducir la ansiedad.

Emociones que dañan

Luz Stella Cortés

Objetivo específico

Conocer la ira como una emoción que daña, como consecuencias puedes tener raíces de amargura que enferma el espíritu y afecta la capacidad de ser libre.

Reconocer la importancia de cuidar el cuerpo controlando la ira, con la ayuda del Espíritu Santo, dado que hay bases y experiencias bíblicas que aportan en forma al tema.

Introducción

Las emociones juegan un papel importante en nuestras vidas, son el continuo manifiesto de lo que somos, deseamos, percibimos, anhelamos, es también aquello que nos adolece y, por ende, las emociones son a veces portadoras de naufragios emocionales que se condensan cuando hay daño, se reprimen, surge el quebrantamiento de nuestra existencia. Sin las emociones no podríamos existir, son como un arcoíris lleno de colores, que despiertan todos los sentidos y los abraza, empujándole a experimentar reacciones de distintas maneras.
Y justo de acuerdo a la situación o ambiente ellas circulan, son espontáneas y automáticas. La Biblia registra temas intensos donde las emociones toman el protagonismo, revelando lo complejo que es el ser humano, visto desde esta dimensión, lo cual nos permite entender nuestras propias experiencias. Como el caso de José el hijo favorito de Jacobo, quien fue víctima de rechazo y odio por sus hermanos quienes no soportaron la preferencia de su padre, la ira los envolvió y cruelmente atentaron contra su persona. Lo venden como esclavo (Nueva Versión Internacional Gn 37, 2-36). Otro caso el de Tamar el dolor, la violación, el desprecio, la vergüenza, un presente y futuro frustrado; la ira y venganza de su hermano Absalón, el silencio de su padre David al no hacer lo correcto trajo muchas consecuencias que traspasaron los linderos de la familia, la sociedad y la nación (NVI 2 Sm 13, 1-21). Definitivamente las emociones han marcado vidas, familias, comunidades y generaciones enteras.

Una pregunta clave para el abordaje de este tema “Emociones dañadas que me destruyen” ¿Cómo actuar en vez de reaccionar? ¿qué debo permitirme al experimentar una fuerte emoción como es la ira? ¿puedo estar abusando de la ira? ¿cómo saber qué tipo de ira me domina? ¿qué situaciones son generadoras de la ira y sus consecuencias? ¿cómo la Biblia provee ejemplos de ira, para superar esta emoción que me destruye y afecta a otros? ¿qué herramientas bíblicas pueden facilitar la gestión sobre las emociones, como es el caso de la ira?

En la NVI Ef 4, 25-32 nos muestra un excelente espejo teológico que nos enmarca un análisis tanto personal como colectivo para la regulación emocional, frente a la ira, a fin de sanar aquello que nos destruye. Más adelante lo podemos describir versículo por

versículo, con ello comprenderemos que existe un mapa bíblico instructivo acerca de esta emoción llamada ira y a su vez el antídoto para su manejo.

Pasaje bíblico

26 Si se enojan, no pequen. No permitan que el enojo les dure hasta la puesta del sol 27 ni den cabida al diablo. 28 El que robaba, que no robe más, sino que trabaje honradamente con las manos para tener qué compartir con los necesitados.29 Eviten toda conversación obscena. Por el contrario, que sus palabras contribuyan a la necesaria edificación y sean de bendición para quienes escuchan. 30 No agravien al Espíritu Santo de Dios con el que fueron sellados para el día de la redención. 31 Abandonen toda amargura, ira y enojo, gritos y calumnias y toda forma de malicia. 32 Más bien, sean bondadosos y compasivos unos con otros y perdónense mutuamente, así como Dios los perdonó a ustedes en Cristo (NVI Ef 4, 26-32).

Reflexión

Toda mujer emocionalmente afectada debe dejar de aparentar, arrancar las hojas, soltar la soga, podar la raíz y experimentar la sanidad, la transformación. Puede hablar de lo que la incómoda, pues es necesario desahogar el corazón.

Según Giftpsicologia (2023) “La ira es una emoción humana natural que todos experimentamos en algún momento de nuestras vidas. Es una respuesta emocional intensa y a menudo negativa a situaciones que percibimos como amenazadoras, injustas o frustrantes”. Las emociones son un regalo de Dios, nos hizo seres emocionales, capaces de expresar nuestros gustos, preferencias, agrados o desagrados, elegir y aceptar las consecuencias. Por ejemplo, los apóstoles que impedían que los niños se acercaran a Jesús, esto le indignó y su respuesta fue justa, santa resaltándoles que de ellos era el Reino de los Cielos (NVI Mt 19,13-15), o la actitud de los cambistas y el legalismo se los fariseos, la ira de Jesús siempre estuvo controlada, sus motivaciones nunca fue agredir y dañar, la enfocó en la justicia y denunciar el pecado. Por lo tanto, la capacidad de “ser” nos invita a interactuar con el otro, y ello implica que podemos ser marcadas o heridas por nuestros padres, hermanos, pareja, amigos, compañeros de trabajo.

Pero no todo enojo es malo, la cultura occidental nos dijo eso, suprimiéndonos, estos canales de enojo aun cuando son necesarios. Podemos graduarlos, claro en la práctica, esto se da cuando nos ejercitamos, por ejemplo: golpear una pelota u almohada, gritar, caminar, son válidos para descargar, es dañino cuando atentamos contra el otro y estas heridas dañan

y afectan nuestro corazón. (NVI Pr 4,32). En una ocasión una amiga me contó cómo la ira hacia otra persona, puede ser descubierta cuando no se ofende a otros sin ser culpables de sus decisiones “Resulta que esta persona, tenía que presentar en forma ordenada y oportuna el informe financiero de la empresa, llegó a manos del revisor fiscal quien encontró algunas inconsistencias, se le recomienda hacer los ajustes pertinentes, mi amiga le sugiere hacer caso y asumir su responsabilidad con altura y no molestarse por ello, ¡pero no captó, frente a esta situación por lo tanto se vieron en la obligación de prescindir de sus servicios. Con el paso del tiempo ambas tenían círculos sociales en común lo que hacía posible que compartieran espacios juntas. Mi amiga fue observando cómo se rehusaba a llamarla por su nombre y usaba un tono áspero cuando se dirigía a ella, hacia comentarios muy fuertes sobre los jefes y los subordinados; y justo allí comprendió que por mucho tiempo guardaba una ira camuflada porque no era capaz de expresar su molestia abiertamente por la pérdida de su empleo. Aunque escuchaba que le decían “suelta esa soga…, no te aferres al pasado…, puedes avanzar…, no abraces más esa narrativa tóxica sobre que todos los jefes son iguales…, ella más mostraba su enojo e impotencia”. Miremos a la luz de la teología bíblica cómo la ira enferma el alma, afecta las relaciones. Efesios nos ubica y nos invita analizarla para soltar, autogestionar la ira dado que esta marca el presente y futuro si no se detiene. Análisis de la ira (NVI Ef 4, 26-32).

La ira es aceptable a veces.	v.26
La ira debe controlarse para no ser pecaminosa.	v.26
La ira no debe durar mucho tiempo.	v.26
La ira cuando se prolonga da lugar al diablo y él la usa.	v.27
La ira debe ser desechada.	v.31
La ira es pecado si se convierte en amargura.	v.31
La ira es pecado si se convierte en enojo.	v.31
La ira es pecado si se reproduce en gritos.	v.31
La ira es pecado si se da la calumnia y la malicia.	v.31
La ira se puede se puede elegir, autogestionar.	v.32
La ira se puede convertir en bondad y compasión.	v.32
La ira puede ser conquistada por el perdón.	v.32
La ira te revela que la base del perdón radica en Cristo.	v.32

Al analizar este pasaje juntas, pudieron darse cuenta que las lecciones de la vida están cargadas de matices que circulan en nuestro diario vivir, como: problemas de salud: enfermedades cardiovasculares, trastorno del sueño y alimentarios, hipertensión arterial. Problemas en las relaciones: la ira daña nuestras relaciones personales y laborales, originando más conflictos. Dificultades laborales: falta de dominio propio para controlar la ira en el trabajo, ocasionando problemas de desempeño, problemas con los colegas y consecuencias negativas con la carrera. Impacto emocional: la ira afecta negativamente nuestro bienestar emocional, aumentando el estrés, la ansiedad y la depresión. De allí que la ayuda del Espíritu Santo de Dios nos puede guiar a resolver la ira, “Por lo tanto, como pueblo escogido de Dios, santo, amado, revístanse de afecto entrañable y de bondad, humildad,

amabilidad y paciencia, ... y se perdonen si alguno tiene queja contra otro. Así como el Señor los perdonó, perdonen también ustedes" (NVI Col 3,12-13). Es necesario entender el efecto de las acciones de la ira, contarle a la otra persona lo que ha generado, con el fin de descargar y para que haya un cambio es necesario que la otra persona entienda sus acciones y lo que causó y es allí donde la propuesta de reparación es clave para que no se repita en el futuro. El enojo inmaduro hiere, castiga más el enojo maduro busca resolver la situación sin lastimar al otro a propósito.

Ejercicio práctico

Te invitamos a realizar este ejercicio práctico, ver anexo #1, página 224-225. Ora al Señor antes de desarrollarlo para que el Espíritu Santo guíe tus emociones e identifiques la ira y puedas trabajar en ella.

Ejercicio comunitario

Exploremos juntas. Analiza los siguientes pasos que promueven sanas relaciones cuando la ira estalla, dialoguen al respecto cómo pueden trabajar y mejorar el bienestar emocional, mental, corporal y las acciones comunitarias. Pero antes oren.

1. Versículo para reflexionar y memorizar: "Mis queridos hermanos, tengan presente esto: Todos deben estar listos para escuchar, pero no apresurarse para hablar ni para enojarse; pues el enojo de una persona no produce la vida justa que Dios quiere". (NVI St 1, 19-22).

2. Reconozca y resuelva la ira del pasado: Dialoguen experiencias dolorosas llenas de ira que aún les quita el sueño y enferma entre ustedes.

3. Reciban el amor de Dios: comenten cómo el amor de Dios está presente en la humanidad al enviar a Jesús a morir y tomar nuestro lugar. ¿Qué significa esto frente a la ira manifiesta entre ustedes? ¿puede el perdón tener lugar entre ustedes? ¿honran a Dios de esta manera? ¿qué aprenden de los pasos que promueven las sanas relaciones? Comenten.

Recomendaciones y Compromisos

El reconocer el enojo facilita un puente que nos acerca, pues es normal la ira, más no dañar a otros. Ten presente siempre esto. Piensa a quiénes has podido lastimar y procura dialogar con la persona. Puedes escribir sus nombres en una hoja, orar al Señor.

No dejar pasar por alto tus emociones, siempre estar atenta a ellas para reflexionarlas y sanarlas.

Conclusión

Ora con el siguiente pasaje bíblico: “Las personas (mujeres) sensatas no pierden los estribos; se gana el respeto pasando por alto las ofensas”. (Nueva Traducción Viviente Pr 19,11). Dios reconozco que la ira ha sido parte de mi vida, que me costaba reconocerlo, pero sé que la sobrecarga trae consecuencias, pero si lo descargo me permite encarar la situación, Señor necesito tener cuidado para superarla, busco tu ayuda y decido poner de mi parte cada día, mediante ejercicios de reflexión para graduarla de no devolver mal, y asumir que el poder del Espíritu Santo está sobre mí, en el nombre de Jesús amén.

Referencias

Aportes personales de la escritora Luz Stella Cortes.2025

Bible StudyTools. (© 1973, 1978, 1984, 2011 por Bíblica). Biblioteca en línea. Efesios 4:26-32.https://www.biblestudytools.com/ephesians/passage/?q=ephesians+4:26 32#google_vignette

Cartucho de dinamita PNG, dibujos vectores para descargar

GIFT (26 de junio 2023). La ira: Causas, Efectos y Cómo Controlarla/Guía completa. Psicoterapia infantil, adolescentes, jóvenes y adultos. Blog https://www.giftpsicologia.com/la-ira-causas-efectos-y-como-controlarla-guia-completa/.

Góngora, Henry. (2003). Renovación Interior. Ediciones Clara.

Olla de agua hirviendo, diseño de ilustraciones vectoriales icono aislado.

https://es.slideshare.net/slideshow/las-distintascarasdelaira/96373918

Olla presión esencial Ecology. https://psicologiaymente.com/coach/que-sucede-si-reprimes-ira

Video: Ira incontenible vs. Enojo saludable: ¿Cómo expresar nuestras emociones? https://www.youtube.com/watch?v=1Uyp0YNpH8c. https://www.bing.com/search?q=ejemplos+biblicos+de+la+ira+para+superarla&FORM=A1SNSS&PC=A1SN&PTAG=ZM16TF9B33-3053681162. https://es.vecteezy.com/arte-vectorial/11448833-manchas-de-colores-manchas-coleccion-de-conjuntos-de-iconos-de-salpicaduras-ilustracion-vectorial.

Scazzero, Gari y Peter. Mujer emocionalmente sana https://www.amazon.com/-/es/Geri-Scazzero/dp/082976089X.

Anexo

En las páginas 214 y 215 encontrarás 2 anexos para aprender a reconocer las emociones que me dañan, y un ejercicio práctico.

Diario con sentido

Rebeca González

Objetivo específico

Reconocer y valorar la importancia de revisar nuestras acciones de cada día. Hacer un diario donde anotemos las labores más destacadas, nuevos aprendizajes y lo que hay que corregir para mejorar en la vida.

Introducción

En la historia de la humanidad los diversos diarios que han escrito muchas personas, nos han contado historias importantes de logros y aprendizajes que transformaron el mundo. El diario es una herramienta poderosa que se puede utilizar para:

- Registrar eventos y experiencias: anotar lo que sucede en la vida diaria.
- Expresar pensamientos y sentimientos: a través de escritura, narrativa, dibujos, fotos, símbolos etc.
- Establecer metas y objetivos: registrar objetivos y progresos escritos son mejores que cuando solo lo hablamos o pronunciamos.
- Desarrollar la creatividad: “utilizar el diario como espacio para la escritura creativa, el dibujo, símbolos fotos etc.” (Little 2022).

Pasaje bíblico

Leer la Nueva Versión Internacional Sal 90.

Reflexión

El Sal 90 es un escrito conservado por un largo tiempo, que fue integrado a todo el conjunto de salmos. Esta composición adjudicada a Moisés, nos presenta una reflexión profunda de mucha sabiduría que nos deja varias enseñanzas:

> Señor, a lo largo de todas las generaciones, ¡tú has sido nuestro hogar! Antes de que nacieran las montañas, antes de que dieras vida a la tierra y al mundo, desde el principio y hasta el fin, tú eres Dios. Haces que la gente vuelva al polvo con solo decir: «¡Vuelvan al polvo, ustedes, mortales!». Para ti, mil años son como un día pasajero, tan breves como unas horas de la noche. Arrasas a las personas como si fueran

> sueños que desaparecen. Son como la hierba que brota en la mañana. Por la mañana se abre y florece, pero al anochecer está seca y marchita. Nos marchitamos bajo tu enojo; tu furia nos abruma. Despliegas nuestros pecados delante de ti —nuestros pecados secretos—y los ves todos. Vivimos la vida bajo tu ira, y terminamos nuestros años con un gemido. ¡Setenta son los años que se nos conceden! Algunos incluso llegan a ochenta. Pero hasta los mejores años se llenan de dolor y de problemas; pronto desaparecen, y volamos. ¿Quién puede comprender el poder de tu enojo? Tu ira es tan imponente como el temor que mereces. Enséñanos a entender la brevedad de la vida, para que crezcamos en sabiduría (NVI Sal 90).

Analicemos las siguientes ideas que hay que destacar de este Salmo: Lo podemos hacer individualmente o en pequeños grupos. Compartan y dialoguen entre ustedes, luego escriban sus conclusiones.

- El Sal 90 se le ha atribuido a Moisés al final de su vida. Él era viejo y solo le faltaba un paso más para llegar a la tierra prometida, sin embargo, solo pudo verla de lejos porque su peregrinaje había terminado.
- El salmo reconoce y afirma que Dios ha sido su habitación, morada, un refugio protector por todas las generaciones. Es pues, un lugar seguro donde habitar.
- Este salmo, afirma la eternidad de Dios en contraposición de lo pasajero y caduco que somos los seres humanos. Refleja principio y fin cumpliéndose así el ciclo vital de la vida, del cual todas las personas estamos sujetas; es un periodo que se nos otorga y no está en nuestras manos evitar, solo pasamos por este mundo. La visión de Dios sobre cómo pasa el tiempo es muy diferente a la nuestra. “...para el Señor un día es como mil años y mil años como un día” (NVI 2 P 3,8).
- Moisés articula esta reflexión en el límite de su vida, reconociendo su finitud y vulnerabilidad: Es en las crisis más severas donde se reflexiona y valora las experiencias vividas para encontrar sentido y corregir, además:
- Es justo cuando una se encuentra en el límite de la vida, donde no hay retorno, que nos requiere analizar cada experiencia vivida y donde el Espíritu de Cristo nos ilumina para encontrar sentido de vida y palabras profundas y sabias llenas de fuerza y firmeza; por ello Moisés dice: “Enséñanos de tal modo a contar nuestros días, para que traigamos al corazón sabiduría” (NVI Sal 90,12).
- Evaluar la vida, es aprender de lo que se vive y se puede corregir. Sabio es el que sabe lo que debe cambiar y ajustar y lo realiza. Por ejemplo: Se sabe que debemos perdonar o hacer ejercicio para mantener la salud o, no mentir, sin embargo, no se hace. Eso significa ser necio. ¡Sabio es saber lo que tengo que hacer y hacerlo!
- La imagen que el salmista nos ofrece no es de un Dios que se enfurece y enoja por nuestros errores. Sin embargo, viendo este pasaje desde los ojos de Jesús, nos invita a lo siguiente: “Haz a los demás todo lo que quieras que te hagan a ti-. Esa es la esencia de todo lo que se enseña en la ley y en los profetas” (NVI Mt 7,12).

Preguntas para reflexionar

- Y tú ¿Cuando evalúas en la vida, si te das cuenta de tus errores, corriges para mejorar? ¿o qué haces?
- ¿Qué otras enseñanzas encuentras tú sobre la reflexión y acción?
  Compartamos nuestras conclusiones ya sea personales o grupales.

Ejercicio práctico

Necesitas:

- Un cuaderno especial solo para ti, prepáralo a tu gusto.
- Un bolígrafo.
- Si eres más tecnológica abre tu blog.
- Si no, utiliza la aplicación de notas que trae tu celular.
- Tu diario será tan valioso y trascendente como tú decidas.

En respuesta a la recomendación que nos hace este Salmo y el evangelio de Mateo les invito a realizar este ejercicio por una semana.

- Comienza con una rutina: establece un horario y un lugar para escribir en tu diario.
- Sé honesta contigo misma: escribe sobre tus pensamientos y emociones de manera auténtica.
- Usa el siguiente formato para ayudarte:

Identifica cuáles fueron las acciones más acertadas.	Analiza causas.
Identifica cuáles fueron las acciones o respuestas negativas.	Analiza consecuencias.
¿Qué debes corregir?	¿Cómo debes mejorar?

Ejercicio comunitario

- Comparte tu meditación en el grupo con quien estás trabajando este manual, o busca una oportunidad de compartir tu experiencia de reflexión y acción con otras personas.

- Te animamos a seguir realizando este ejercicio, hasta lograr que se convierta en una actividad cotidiana. Este puede ser un buen hábito que te ayude a evaluar y corregir en la vida.

Recomendaciones y Compromisos

Destaca tres razones importantes para seguir con mi diario con Sentido:

1._____

2._____

3._____

Siempre seguir escribiendo en Mi Diario con Sentido.

Conclusión

"Vivir, pensar y enmendar"

La vida es un don inmerecido que viene de Dios
El cual debemos cuidar
La vida es como el tiempo que camina sin que podemos retrasar
El ayer fue, el hoy es fugaz y el futuro la esperanza para mejorar.

Quiero ser consciente y detenerme para pensar y así vivir cada momento con intensidad siendo agradecida y sabia en discernir los pasos que tengo que dar

El secreto está en las pausas que tengo que hacer. No debo correr, debo parar. Con cada acierto y error la actitud positiva es fundamental. Así que no me preocupo más, ¡este es el camino!, me enfoco en vivir y reflexionar y aprovechar lo que la vida me da.

Gracias Dios por darme tiempo para pensar y analizar la vida, antes de que el tiempo se acabe de verdad.

Rebeca GT

Este poema que nació en mi corazón no lo hubiera podido hacer años atrás. La reflexión y la acción son dos elementos inseparables con los cuales podemos crecer.

Repetimos juntas la siguiente oración basada en la NVI Sal 90:17.

Que el favor del Señor nuestro Dios esté sobre nosotros. Confirma en nosotros la obra de nuestras manos; sí, confirma la obra de nuestras manos.

Referencias

Little, Katy. (2022). Los beneficios de llevar un diario personal. https://www.familysearch.org/es/blog/los-beneficios-de-llevar-un-diario-personal#:~:text=El%20toque%20personal%20de%20estos,un%20ranchero%20del%20siglo%20XVIII

La comunidad en camino hacia la sanidad total

Ofelia García

Objetivo específico

Convertir la sanidad y plenitud en un estilo de vida conforme al modelo de Jesús, reflexionar personal y comunitariamente cómo Él se acercaba a las personas y cuáles áreas de su vida eran sanadas, para juntas discernir la forma de implementar este ministerio.

Introducción

El camino hacia la plenitud y sanidad total no es una condición estática, involucra constante movimiento como la adquisición de habilidades, ejercicio de nuestros dones y renovación constante en nuestros aprendizajes, como apertura a la presencia del Espíritu de Cristo y honestidad para navegar en lo más íntimo de nuestro ser y enfrentar para resolver, aquello que necesita ser transformado.

Pasaje bíblico

Jesús recorría toda Galilea enseñando en las sinagogas, anunciando las buenas nuevas del Reino y sanando toda enfermedad y dolencia entre la gente. Su fama se extendió por toda Siria y le llevaban todos los que padecían de diversas enfermedades, los que sufrían de dolores graves, los endemoniados, los epilépticos y los paralíticos, y Él los sanaba. (Nueva Versión Internacional Mt 4,23-24).

Reflexión

En este pasaje que hemos tomado para sustentar la importancia de una comunidad que en toda su forma de vida se encamina a la plenitud de Cristo, podemos destacar, por el contexto, que no es casual que el capítulo comienza su relato con las pruebas que Jesús enfrenta y la manera en cómo logra poner en alto su lealtad al Padre y la confirmación de su tarea misional que consiste en la proclamación de la llegada del Reino de Dios.

Jesús llama a sus primeros discípulos y demanda de ellos, como de nosotras, seguimiento firme para ejercer nuestra vocación como discípulas permanentes, compartiendo toda la vida y la misión del Maestro: Enseñar y proclamar las Buenas Nuevas del Reino; debemos entender que este anuncio se enfoca no solo en el alma, sino en la totalidad de la persona, la llegada del Reino en la persona de Jesús, implica la sanidad de las personas y el alivio de

toda clase de dolencias; y por dolencias, se puede interpretar toda clase de opresión, física, material, espiritual, emocional, relacional que es producida por estructuras de poder, que ahogan y no permiten a las personas vivir una vida digna, produciendo marginación, injusticias, opresión, pobreza, toda clase de violencias que afectan no solo nuestra identidad como hijas de Dios, sino nuestro sentido de vida que debiera ser vivir en la plenitud del Hijo de Dios.

Cuando hablamos de una iglesia que se encamina hacia la sanidad y la plenitud, sugerimos que toda comunidad de fe está invitada a convertir en un estilo de vida este ministerio; cada una de nosotras como parte de la comunidad de fe, debe estar dispuesta a ser renovada individual y comunitariamente; considerando las áreas de nuestra vida que necesitan encaminarse hacia la sanidad integral, es decir, crecer, aprender, encontrar sentido a las crisis de la vida, asumiendo que la Buena Noticia del Reino trae bienestar total a nuestras vidas en forma integral. Sabemos cuál es la tarea que tenemos. ¿Pero cuánto deseamos discernir y poner en práctica la voluntad de Dios para nuestros tiempos?

“La renovación implica cambios, y los cambios tienen que ver no solo con nuestra situación actual, sino con nuestra historia pasada y nuestra esperanza para el futuro” (Driver 1974).

La evidencia que tanto en el Antiguo Testamento como particularmente los Evangelios, nos hablan de la obra de Jesús, de la intención de Dios de restaurar y traer a la humanidad y a la creación entera a su plenitud.

Nuestra tarea en la iglesia es armonizar nuestros dones, capacitarnos y servir abonando a la unidad, hasta que todos y todas lleguemos a la plenitud: fe y conocimiento; una humanidad perfecta que se conforme a la plena estatura de Cristo. Seguir a Jesús en la vida es comprometernos en la misión salvadora de Dios, siendo cada vez más genuinas en acompañarnos compasiva y amorosamente, sin juzgarnos, hasta lograr desarrollar un ministerio que promueva el Shalom de Dios, es decir, el bienestar integral; una salvación que toca cada área de la vida (cuerpo, mente, espíritu, emociones, relaciones e incluso, que promueva el bienestar de la creación).

Según el testimonio del especialista David Hilton. M.D., podemos afirmar con él, lo siguiente:

> ...la más importante de la salud es la espiritual... La ciencia médica ha comenzado a reconocer que la fe y los sentimientos son los últimos recursos y poderes para la sanidad. La culpa, el coraje, los resentimientos y una vida sin sentido han sido catalogados como los mayores supresores del poderoso sistema inmunológico del cuerpo que controla la salud, mientras que vivir en una comunidad amorosa lo incrementa. Aquellos que viven en armonía con el Creador, la tierra y los otros seres humanos, no solo sobreviven mejor al sufrimiento y a la tragedia, sino que crecen más fuertes en el proceso”.

Ejercicio práctico

1. En los siguientes pasajes analicemos anotando en nuestro Diario con Sentido todo lo que nos llame la atención. Al final, puedes escribir una definición propia sobre ¿Qué significa ser una comunidad en camino hacia la sanidad integral.?

- Leamos en la Biblia NVI lo siguiente: Mar 12,1-12, Lc 5,17-26, Mt 9,1-8 ¿De quién habla este pasaje? ¿cuál es el problema? ¿quiénes intervienen para ayudar al personaje? ¿qué hicieron? ¿qué fue lo que motivó para ayudar? ¿cuál fue la respuesta de Jesús al ver todo ese esfuerzo?

- Lc destaca un rasgo importante de Jesús en el verso 17, ¿Cuál es? ¿qué necesitaba prioritariamente el personaje en cuestión? Pero ¿qué área de su vida sanó primero? ¿cómo? ¿por qué y para qué piensas que hizo esto? ¿podemos encontrar algunas claves que nos ayuden a clarificar qué significa el ministerio de la sanidad/salvación? ¿cuáles? ¿qué implica esto para un ministerio práctico y comunitario? En los pasajes podemos observar la reacción de dos grupos de personas religiosas ¿los puedes distinguir, quiénes son? Anota las diferentes reacciones ¿esto puede suceder en nuestros contextos hoy?
  Vuelve a leer tus anotaciones, toma un tiempo para orar.
  Escribe tu propia conclusión/definición de sanidad.
  Finalmente ¿Encuentras alguna contradicción entre la Buena Noticia de Jesús y un ministerio de sanidad que se encamine a la plenitud?

Con tus observaciones y reflexión, prepara un breve estudio para compartir con algún grupo de hermanas o mujeres de la comunidad.
Puedes tomar como referencia tu propio ejercicio personal y también algún otro pasaje que desees, enfocado en el tema que nos ocupa.

Ejercicio comunitario

Objetivo específico:
Reconocer que toda persona en la comunidad de fe, necesita ser sanada en alguna área de su vida. Valorar el ministerio salvador que Jesús nos modeló aquí en la tierra y asumir que al hacer misión, promovemos el bienestar integral de las personas, individual y comunitariamente.

Introducción:
“La comunidad es centro de nuestra vida”, Becker (2010). Como anabautistas afirmamos esta convicción compartida, que nos ayuda a comprender cómo la iglesia se convierte en una alternativa para conocer y vivir siguiendo a Jesús y su modelo de salvación, a partir no solo de nuestra adoración, sino de aprender y fortalecer el amor mutuo, que Dios nos ha dado en Jesucristo, reconociendo nuestra propia fragilidad. Agradecer y vivir en el perdón recibido, la redención como acto de gracia y el llamado a la reconciliación la paz, justicia y esperanza,

como la principal tarea encomendada para extender la salvación/sanidad a este mundo quebrantado que nos toca vivir con la presencia y el poder del Espíritu Santo. Y de esta manera dar la Buena Noticia del Shalom (bienestar y plenitud) de Dios para el mundo entero.

Taller en dos sesiones:
Tiempo estimado: 1:30 minutos, cada uno.

Tener listo: El programa con el material necesario a usar, Biblia, papel, colores. El ejercicio 1 (previamente resuelto por la(s) facilitadora(s). Dinámicas (ver anexo para sugerencias) y Preparación anticipada en oración.

AGENDA SUGERIDA:

Fecha y hora	Responsable	Actividad
		>Bienvenida. >Oración. >Presentación de Agenda. >Presentación de Objetivo. >Duración taller. >Aclaraciones.
		Dinámica de integración: a elegir **Dinámica de confianza:** círculos concéntricos o Grupos con tiras de papel de colores, escrito: ¿Qué me gustaría llevarme de este taller? **Oración y Pacto de confidencialidad**
		Introducción (arriba)
		Presentación Pdf (significado de Shalom, anexo. Reacciones generales
		>Reflexión en grupos pequeños >Pasajes bíblicos sugeridos como marco para el taller (NVI Mt 4,23). >Compartir en plenaria.
		> Evaluación personal: **-En escala del 1 al 10 (1 mal, 10 excelente), evalúa: ¿Cómo está?** -Mi salud espiritual en general hoy. -Mi relación personal con Dios. -La manera en cómo manejo el pecado, la culpa, el perdón. -Cómo está mi salud física.

		-Mi salud emocional. -Mi relación con otras personas. -Cómo manejo y me afecta la realidad del mal. -**Por parejas compartir su evaluación** - ¿Cómo nos sentimos? -**Leamos Mt 4,23** ¿Enumera cuáles acciones hacía Jesús en este pasaje? -**Leamos Jn 14,12-15** ¿Piensas que la iglesia local necesita un ministerio de sanidad? ¿Cuáles son las situaciones que observas en tu iglesia en relación necesidades de salud integral? **-Leamos Mt 28,18-20** ¿De qué manera piensas que hacer discípulos también tiene que ver con acompañar a cada persona hacia la plenitud de Cristo? Menciona algunas ideas. **Conclusiones generales por tríos o grupos pequeños**
		Cierre: -Escribir en un post de color "Pensamiento clave que me llevo y deseo poner en práctica", pegarlo en mi cuaderno y/o Biblia. -En círculo, demos gracias por la presencia de Jesucristo y su Espíritu entre nosotras. Tengamos un tiempo especial de orar unas por otras. -Que cada una mencione un compromiso que se lleva de este taller. -Planificar una próxima reunión para dialogar y hacer algunos primeros planes para continuar.

Recomendaciones y Compromisos

El camino hacia la sanidad plena es una jornada larga, solo es posible por la gracia de Jesucristo, la presencia del Espíritu Santo y una comunidad que practica el amor, el perdón, la justicia y la reconciliación. Tengamos siempre presente que nuestra tarea es fomentar una fe viva, a través de la oración y la lectura/reflexión de la Palabra y juntas discernir cuál y cómo debe ser un ministerio que se encamina a la plenitud, de manera contextual.

de un(a) especialista para acompañar a las personas que así lo necesiten.

Proponte visitar a alguna mujer de tu comunidad que necesite ser acompañada en este camino de sanidad. Establecer tiempos de oración con y para personas enfermas y realizar el taller comunitario “Caminemos juntas, con Jesús, hacia la sanidad”. (anexo 2)

Referencias

Becker, P. (2015) *¿Qué es un cristiano anabautista?* Missio Dei.

Driver Juan, 1974, *Comunidad y Compromiso, Estudio sobre la renovación de la Iglesia*, Ed. Certeza.

Krabill, James R. s/f. *Explorando la obra de Dios en el mundo*, No.18, 4a. impresión. Red Menonita de Misión.

K. Tames Wagner, 1993. *Una aventura en sanidad y plenitud, El ministerio de Sanidad de Cristo en la Iglesia de hoy*. Ed. Upper Room Book, Hilton, M.D., exmiembro de la Comisión Médica Cristiana (Concilio Mundial de Iglesias).

Salgado Johathan, 2004, *La iglesia como comunidad Terapéutica, serie Psicología y espiritualidad*. s/d/e.

Anexo

En la página 217 encontrarás algunas claves para llegar a ser una comunidad terapéutica.

—FLORECIENDO MI AUTOESTIMA—

Autoestima

Alexandra Meneses

Objetivo Específico

Profundizar en la comprensión de lo que somos en el modelo original, solo esa comprensión nos dará un ancla para cimentar mi verdadera identidad, por lo tanto, mi autoestima en su sentido más profundo.

Introducción

Cuántas veces te has sentido insegura y has dudado de ti, incluso cuando todos a tu alrededor te aplaudían, cuántas veces te miraste al espejo y sentiste que algo no estaba completo, te has preguntado ¿por qué es tan difícil confiar en ti, por qué te cuesta tomar decisiones y sentir que no mereces ser vista ni tomada en cuenta? no es que no seas capaz, no es que no tengas valor, pero algo pasa en tu interior que no te permite ver y apreciar todo el potencial que tienes.

¿Qué es la autoconfianza? Es una profunda convicción que nace cuando te sientes segura contigo misma, pero resulta que no puedes sentirte segura si en tu interior hay algo que rechazas o señalas como inadecuado e insuficiente. Para sentirte valiosa no tienes que ser distinta, no tienes que convertirte en otra persona, no tienes que exigirte cambios despiadados, pues la autoconfianza se logra desde el amor, desde la compasión, desde la aceptación, desde estar presente y despierta.

¿Acaso la autoconfianza depende de verte bien? de lograr más éxitos, títulos y puestos o de convencer a otros de que eres fuerte, no, la autoconfianza depende de si eres capaz de sostenerte a ti misma en tu totalidad, en tus días grises y en tus días luminosos, la autoconfianza solo florece cuando eres auténtica, cuando comienzas a sacarte las máscaras, cuando no finges, cuando no vives para cumplir las expectativas de los otros y otras, cuando puedes decir esta soy yo y está bien, me acepto y me respeto. Cuando nos aceptamos se desata un poder enorme, pues estamos poniéndonos de acuerdo con nuestro Creador, estamos agradeciendo el regalo que nos ha hecho al hacernos lo que somos, cuando decimos que somos vasijas y que Él puede irnos moldeando, y dejamos de pelear y enojarnos por lo que nos falta o nos disminuye. ¿Has intentado alguna vez estar contigo misma sin juzgarte o criticarte?, ¿te has mirado con agradecimiento y gratitud?, eso puede ser profundamente transformador.

Jesús nos ha ofrecido una vida plena y abundante, dentro de nosotros hay una semilla de plenitud y totalidad, una semilla que florece cuando dejamos de dividirnos, es decir, cuando dejamos de pensar en lo que somos y lo que creemos que deberíamos ser, qué tal si dejamos de negar nuestras debilidades, nuestra vulnerabilidad, nuestras incoherencias, y empiezas a ser más tú, ¿estamos dispuestas a reconocer lo que somos? y desde ahí empezar a sanar nuestros dolores, traumas y angustias.

Muchas de las neurosis de nuestro mundo moderno, tienen que ver con la desconexión interior que vivimos, la autoestima baja, la dependencia emocional, el miedo a poner límites, la inseguridad, es porque necesitamos aceptarnos y abrazarnos más, dejar de mirarnos con dureza, con exigencia. Cuando nuestra mirada interior cambia, cuando somos más tiernas con nosotras mismas, cuando nos tenemos paciencia y cariño, algo comienza a cambiar, nos sentimos más relajadas y alegres, con suficiente energía, nuestra mirada se suaviza y nuestras relaciones mejoran, no porque cambiaste en el exterior, sino porque en tu interior has hecho las paces y puedes vivir el Shalom.

Este punto nos parece fundamental, ya que cuando intentamos ser algo que no somos, terminamos pagando un coste altísimo para nuestra salud mental: depresión, ansiedad, trastornos de personalidad, etc., ya que estamos actuando constantemente o queriendo ser de un modo que no somos, nos podemos llegar a abandonar a nosotras mismas.

Pasaje bíblico

10 Un sábado, Jesús estaba enseñando en una de las sinagogas 11 y estaba allí una
mujer que por causa de un espíritu llevaba dieciocho años enferma. Andaba encorvada
y de ningún modo podía enderezarse. 12 Cuando Jesús la vio, la llamó y dijo: —¡Mujer,
quedas libre de tu enfermedad! (Nueva Versión Internacional, Lc 13,10-12).

Reflexión

10 Un sábado, Jesús estaba enseñando en una de las sinagogas 11 y estaba allí una mujer que por causa de un espíritu llevaba dieciocho años enferma. Andaba encorvada y de ningún modo podía enderezarse. 12 Cuando Jesús la vio, la llamó y dijo: —¡Mujer, quedas libre de tu enfermedad!

13 Al mismo tiempo, puso las manos sobre ella; al instante la mujer se enderezó y empezó a alabar a Dios. 14 Indignado porque Jesús había sanado en sábado, el jefe de la sinagoga intervino, dirigiéndose a la gente:

—Hay seis días en que se puede trabajar, así que vengan esos días para ser sanados y no el sábado.

15 —¡Hipócritas! —le contestó el Señor—. ¿Acaso no desata cada uno de ustedes su buey o su burro en sábado y lo saca del establo para llevarlo a tomar agua? 16 Sin embargo, a esta mujer, que es hija de Abraham y a quien Satanás tenía atada durante dieciocho largos años, ¿no se le debía quitar esta cadena en sábado?. 17 Cuando razonó así, quedaron humillados todos sus adversarios, pero la gente estaba encantada de tantas maravillas que Él hacía.

Ideas importantes de este texto: En el texto leemos que hacía dieciocho años esta mujer, que no tiene nombre, no podía enderezarse, andaba doblada, agachada, encerrada en sí misma, (NVI vs 10 y 11)

Pensemos en cómo se habrá sentido esta mujer, mirando siempre al suelo, desconocía cuán alta o baja era su estatura, había sido relegada a los últimos asientos en la sinagoga, no tenía voz, su enfermedad la había silenciado y excluido, no dice ninguna palabra, no se defiende, no pide nada, no hace nada para ser vista y tomada en cuenta, no reclama nada. Esta mujer configura la imagen misma de una persona sin autoestima, las circunstancias de la vida y de su contexto social, le fueron invisibilizando y silenciando. Esta mujer es la imagen de millones de mujeres en nuestra sociedad actual.

Encorvada..., ¿qué demonios nos encorvan a las mujeres, nos roban nuestro valor y nuestra confianza, nuestra voz y nos siembran miedo e inseguridad?, será acaso la exclusión, la desigualdad, las culpas por no ser la mujer que los otros esperan que yo sea, la angustia de no cumplir las expectativas de mi marido o hijos, el peso de las responsabilidades domésticas y laborales, la angustia de ser una mujer empobrecida y sin oportunidades, las obligaciones que debemos asumir solo por ser mujeres, el sufrir un falso amor, que nos lastima, nos controla, nos cela y nos abusa sexualmente, la presión social de ser una mujer hermosa, delgada y sumisa, las concepciones religiosas de pensar que soy inferior a los varones....etc., etc., etc.

Dentro de la sinagoga....,esta exclusión, se estaba dando dentro de un espacio que debería ser inclusivo, sanador y acogedor, pues ahí se está predicando la Torá, el mensaje liberador de Dios para su pueblo.

La sinagoga se ha convertido en el lugar de la exclusión, del anonimato, de la enfermedad. Pero también la sinagoga se puede convertir en el lugar en donde la presencia de Jesús comienza a subvertir el orden y a desenmascarar la violencia y la opresión. Jesús comienza a denunciar la hipocresía religiosa y a anunciar las buenas nuevas que salvan y liberan, que devuelven el valor y la dignidad de las personas, comienza a promover una religión en donde todos sean hijos e hijas del mismo Dios bueno.

Jesús la mira, le habla, la toca, tres acciones que esta mujer no había recibido/sentido hace tantos años. Sentirse mirada sin vergüenza, ni temor, sin agachar la cabeza. Escuchar palabras de ternura y compasión, que la visibilizan, la sacan del anonimato y que le dan el lugar que le correspondía, al frente de todos, a la vista de todos. Jesús le ayuda a recuperar su autoestima, sus poderes, su fuerza, su seguridad, ahora puede ponerse de pie, puede enderezarse, mirar a los ojos, reconocerse en su verdadera identidad, ahora es -sujeto-, es persona.

Mujer quedas libre de tu enfermedad..., Jesús toma la iniciativa para liberarla, trasgrede la ley sagrada del sábado, pues ninguna ley es buena, cuando niega la vida plena de las personas.

Jesús la toca, pone sus manos en un cuerpo impuro, volviendo de nuevo a transgredir la ley

sagrada. La mujer se siente mirada y reconocida, recupera su verdadera identidad, se endereza y comienza a alabar a Dios, recupera su palabra y es para reconocer agradecida lo que Dios hizo en su vida, le llamo hija y le liberó.

Ejercicio práctico

Tres niveles para fortalecer mi autoestima

Nivel cognitivo, lo que pienso: Reflexiona cada día lo qué piensas, pon un freno a los pensamientos destructivos, recuerda que lo que piensas va determinando tus acciones, sentimientos y emociones. Cambia los pensamientos obsesivos, pesimistas y negativos, por bendiciones para ti, para sanarte, para levantarte.

Nivel afectivo, lo que siento: Reflexiona cómo es mi amor propio, una mujer que se ama a sí misma, cambia su manera de mirar, de amar, no necesita compararse, competir, ni probar a nadie nada, porque ya no está buscando afuera, lo que tiene dentro.

Nivel conductual, lo que hago: Dedica un día a la semana para hacer lo que te gusta; reír sin filtro, cantar, pintar, bailar, tomar un café, hazlo por amor a ti misma.

Ejercicio comunitario

Comparte tu trabajo en el grupo con quien estás trabajando este manual, busca una oportunidad de compartir tu experiencia con otras personas.
Te animamos a seguir realizando este ejercicio, hasta lograr que se convierta en una actividad cotidiana hasta que consigas hacer un buen hábito que ayude a evaluar y corregir tu vida.

Recomendaciones y Compromisos

Destaca tres razones importantes para seguir con este ejercicio:
1._____
2._____
3._____
Registra en tu Diario con Sentido tus notas y cada vez que lo hagas, compara y felicítate por tus avances, dando gracias a Dios.

Conclusión

Terminamos orando: Dios bueno, gracias porque me ayudaste a enderezarme, a ponerme en pie, a mirar a los ojos y a recuperar mi valor, mi dignidad, mi poder, mi alegría. Aquí estoy, como hija, lista para seguirte y servirte.

¿Cómo lleno mi fuente?

Alba Elena Castillo

Objetivo Específico

Afirmar nuestra identidad en Cristo para hacer florecer nuestra propia estima.

Introducción

Una mirada desde la vida:
"Pon tu mirada de frente al sol y las sombras quedarán atrás."
Whitman, W. (s.f.)

Por naturaleza, los seres humanos atravesamos por distintos momentos que pueden perturbar nuestra esencia, es decir nuestra identidad plena, haciendo a un lado la IMAGO DEI y desviarnos a sustentar falsas creencias como producto de nuestras propias vulnerabilidades. En nuestro caso, como mujeres, es muy fácil que por medio de palabras, acciones, gestos recibidos e interpretados, se afecte nuestra autoestima, es decir el valor que podamos ofrecernos a nosotras mismas.

En este sentido, es muy importante tener presente que la primera infancia es una etapa importante para desarrollar apegos seguros, ya que, en las siguientes etapas de la vida, es lo que contribuye a ser personas resilientes. El no experimentar ser tratadas con dignidad y respeto desde el ámbito familiar como el social, puede generar según los especialistas, falta de empatía en la edad adulta y una pobre estima que irá en aumento en los futuros años.

Pasaje bíblico

"Jesús siguió creciendo en sabiduría y en estatura, y cada vez más gozaba del favor de Dios y de la gente" (Nueva Versión Internacional, Lc 2,52,).

Reflexión

Para llenar nuestra fuente, validarnos y darnos esperanza, la buena noticia del relato de la crianza de Jesús, expresada en el evangelio de Lc 2, 52 "Jesús siguió creciendo en sabiduría y en estatura, y cada vez más gozaba del favor de Dios y de la gente" nos ofrece un modelo integral que permitió a Jesús afirmar su identidad y estima durante su peregrinaje en la

tierra, de tal manera que nada ni nadie pudo afectar su dignidad como ser humano. Por lo tanto, de la misma manera a nosotras, no importando los años que llevemos recorridos, puede servirnos de paradigma, permitiéndonos reflexionar, analizar, descubrir y confrontar las fuentes de las cuales hemos bebido para contar con una saludable estima e identidad clara, reconociendo que por Jesucristo y su gracia inagotable, somos merecedoras de una vida digna, estable y saludable, expresada en el valor que nosotras nos demos a sí mismas, porque de lo externo no tenemos control, pero sí podemos poner límites, eligiendo las prioridades que nos permitan alimentarla. En el caso de Jesús, queda muy claro que contó con fuentes cristalinas, diáfanas y claves que le hicieron crecer en las principales dimensiones de la vida como ser humano: crecer en sabiduría, estatura, en lo espiritual, así como en lo social.

Ejercicio práctico

Dedica tiempo y lugar para encontrarte contigo misma y medita en lo siguiente:

1) De acuerdo con el Evangelio, ¿De cuáles fuentes bebió Jesús para crecer y contar con una apreciación de sí mismo, segura y veraz? NVI Lc 2

_____

_____

2) Ahora pasemos a nuestra experiencia y respondamos:

¿Puedo identificar las fuentes de aguas turbias que han afectado mi autoestima? ¿cuáles?

_____

_____

¿Puedo identificar y detallar las fuentes cristalinas que me han impulsado, para contar con una buena autoestima?

_____

_____

Escriba en su Diario con Sentido las respuestas y procese sus descubrimientos con la guía del Espíritu Santo.

Retome la lectura del Evangelio de la NVI Lc 2,52 ¿Identifica las mismas fuentes claras de las cuales bebió Jesús en su peregrinaje en esta tierra?

Calemos más hondo en nuestras propias fuentes:

¿Con qué fuentes cuento para crecer en sabiduría?

_____

_____

¿Con qué fuentes cuento para crecer en estatura? (en lo físico)

_____

_____

¿Con qué fuentes cuento para crecer en lo espiritual? (Relación para con Dios)

_____

_____

¿Con qué fuentes cuento para crecer en lo relacional? (lo social)

_____

_____

Ejercicio comunitario

Inicien la actividad en oración, para luego dejar tiempo a que cada participante comparta sus hallazgos. Si en lo personal, alguien necesita apoyo, no dude en identificar a una persona de confianza, que le ofrezca seguridad para conversar abiertamente sobre el tema. Trabajar juntas las preguntas de esta guía puede ser una buena opción.

Cierren este tiempo con alguna dinámica de afirmación y compromiso, por ejemplo, cada una de las participantes pasa al centro y se sienta en una silla, y todo el grupo ofrece con honestidad, frases de afirmación a la hermosa creación que es la persona que está en el centro. Cuando hayan terminado oren unas por otras.

Recomendaciones y Compromiso

Una mirada desde la Palabra:

La imagen de fuente la encontramos en muchos pasajes de la Biblia y en cada uno de ellos, la fuente es un símbolo testimonial de experiencias de los seres humanos de encuentro con el Dios de la vida, por ello, volvemos nuestra mirada a la Palabra de Dios, para encontrar en ella camino, verdad y luz que ilumine y refresque nuestra realidad afirmando nuestra fe y esperanza para seguir avanzando en la búsqueda permanente de parecernos cada día más a Él. Cuando como mujeres, somos capaces de disponernos a encontrarnos con Dios y experimentar su ternura, su misterio va develándose poco a poco, conforme nos disponemos a conocerle más y más, de tal manera que Dios mismo se convierte en fuente de vida en nosotras. El salmista afirma “porque en ti está la fuente de la vida” (NVI 36:9), por esa razón como el ciervo suspira por la fuente de agua fresca “así te busca, oh, Dios, todo mi ser.”

Si asumimos el compromiso de temer y buscar a Dios en toda circunstancia, el temor de Dios como expresa la NVI Pr 14,27, se torna en una fuente de vida que nos libra de los lazos de la muerte, de tal manera que cuando pasemos por desiertos que invalidan nuestra identidad de

hijas, coherederas de su gracia, recordemos que la fuente de vida que está en nosotras mismas, está también en nuestro propio entendimiento (NVI Pr 16,22).

En fin, podríamos extendernos mucho más en la riqueza que encontramos en la Palabra de Dios en cuanto a la imagen de fuente, pero también es luz para el camino y ríos de agua viva para calmar nuestra sed de una vez y para siempre. Por ello, los pasajes expuestos los dejamos como una invitación para su reflexión y apropiación.

Volvemos la mirada a la vida

Al volver nuestros ojos a la realidad, la comprensión plena de quien nos habita nos impulsa a seguir calando hondo y agradecer por el regalo inmerecido que se nos ha concedido. Pues la fuente inagotable que hay en nosotras, es sencillamente un don, un regalo y para llamarle por su nombre: Espíritu Santo.
Considerando el modelo de Jesús, la oración es una fuente donde el Espíritu Santo nos guía a toda verdad, afirmando nuestra identidad en Cristo y, seguirle por la vida con alta estima.

Oración: Que dicha la mía, buscar al Dios de la vida y ver que Él siempre sale a mi encuentro, sus afirmaciones son suficientes para recordarme que le importo y que me ama sin condiciones, su Palabra es alimento, es lámpara, es fuente de vida eterna y desafíos.
Ahora, confiadamente regreso con valentía a mis rutinas, sabiendo que Tú nunca me dejas, que estás presto a enseñarme, a identificar tu voz en medio de tantos ruidos y fuentes turbias; frente ello segura estoy que tu Espíritu de vida me hará saber para elegir siempre lo que conviene, lo cual supone una renuncia para poder seguirte sin miedos por la vida. Gracias por llamarme tu hija amada y hacer florecer mi estima. Amen.

Conclusión

La identidad en Cristo, es un aspecto esencial en nuestras vidas, ya que nos permite entender quiénes somos como personas individuales, cómo definir nuestros valores, qué creencias tenemos y cómo construimos relaciones significativas con otros y otras en la comunidad en que vivimos y compartimos. Entonces, tengamos en cuenta que Dios es nuestro Padre y Madre, nosotras sus hijas que conformamos la comunidad del Reino, esa comunidad que tenemos en común y en donde afirmamos nuestra dignidad humana.

Referencias

Biblia Nueva Versión Internacional. (1999). Editorial Sociedad Bíblica Internacional.

Bloesch, G. (2010). *Orar es luchar con Dios,* Ediciones Kairos/Visión mundial, Estrada H. (s.f.). *Oremos hermanos*, Editorial Penuel

Foster, R. (1992). Alabanza a la disciplina. Editorial Betania

Segura, H. (2002). Una Espiritualidad Evangélica Comprometida, Editorial Kairos.

Wolfgang, B. (2012). La vida de Oración de Jesús,. Editorial Llamada de media noche

Glosario
IMAGO DEI: frase latina que significa «imagen de Dios»

Primera infancia: etapa desde el nacimiento hasta los 5-7 años, es una etapa crucial para el desarrollo físico, cognitivo y social de la persona.

Autocuidado

Ester Bornes

Objetivo Específico

Repensar el paradigma del autocuidado, desde una lectura liberadora de la Nueva Versión Internacional Sal 40, proponiendo una perspectiva cristocéntrica, encarnada en las realidades de las mujeres latinoamericanas.

Introducción

Autocuidado que se sostiene con otros y otras.

Vivimos tiempos donde la palabra “autoayuda” resuena en todas partes. Las redes sociales, los libros de desarrollo personal y los cursos exprés nos ofrecen fórmulas para “sanarnos, motivarnos, lograr nuestros sueños, etc.”. Pero muchas veces ese discurso oculta algo más profundo: un sistema que nos empuja a resolver solas lo que es estructural, un mandato disfrazado de positividad que recae especialmente sobre los cuerpos y emociones de las mujeres.

En este contexto, es necesario detenernos y preguntarnos: ¿de qué hablamos cuando hablamos de ayudarnos a nosotras mismas? ¿qué significa buscar ayuda en un contexto donde tantas mujeres latinoamericanas viven atravesadas por desigualdades, sobrecargas de cuidado y violencias estructurales y, aun así, resisten y crean vida?

El autocuidado como acto de dignidad

Hablar de autocuidado en clave cristiana, no significa asumir un discurso de “puedo con todo yo sola”. Reconocer la necesidad de autocuidado es, en primer lugar, un acto de gratitud, responsabilidad y también un acto de dignidad. Las mujeres, en nuestra realidad latinoamericana, hemos sido educadas para ponernos siempre en último lugar: primero la familia, el trabajo, la comunidad, y apenas si sobra tiempo, para nosotras. Sin embargo, el mandamiento de Jesús de amar a nuestro prójimo como a uno mismo, y en la (NVI 1 Cor 6, 19): “¿No saben que su cuerpo es templo del Espíritu Santo, que habita en ustedes y que han recibido de Dios?,” nos recuerdan que el vínculo con nuestro cuerpo, nuestras emociones y descanso son parte de la obra creadora de Dios.

Cuidarnos es, entonces, reconocer nuestro valor y honrar el don de la vida que se nos ha dado. Este cuidado personal no es individualista; es la base para que podamos sostener nuestra misión, acompañar a otros y mantenernos firmes en la esperanza.

Un proceso integral y dinámico

La autoayuda no es un concepto estático, sino que evoluciona a lo largo de la vida y puede
variar según las necesidades individuales y las circunstancias personales. Es un proceso continuo de aprendizaje y adaptación, donde cada persona puede identificar qué acciones le ayudan a sentirse mejor y a mantener un equilibrio en su vida.

Se promueve así una visión integral, holística: abarca lo espiritual, lo emocional, las relaciones sociales, el cuidado físico y el autocuidado cognitivo. Incluso, incluye el cuidado ambiental, porque nuestro entorno incide directamente en nuestra salud integral. Ser conscientes de estas dimensiones es comprometernos con una actitud de mente y corazón sanos.

Una definición general del autocuidado se entiende como: "el conjunto de acciones que una persona realiza para promover su salud física, mental y emocional, prevenir enfermedades y afrontar problemas de salud. Implica tomar decisiones conscientes y acciones deliberadas para cuidar de uno mismo, tanto a nivel individual como en comunidad" (Orem, 2001, p. 45).
El salmista expresa que hacer la voluntad de Dios le produce bienestar: El hacer tu voluntad, Dios mío, me ha agradado, (NVI Sal 40:8). La voluntad de Dios es el cuidado de nuestro espíritu y de todo lo que como seres humanos somos. De allí, que es nuestra responsabilidad buscarlo con oración, autocuidado consciente y, si es necesario, con ayuda profesional.

Espiritualidad y cuerpo: una misma salud

A veces creemos que nuestra vida espiritual está separada de nuestro cuerpo, como si orar pudiera reemplazar el descanso, el alimento o la recreación. Pero el Sal 40 nos habla de un Dios que se inclina hacia nosotras, que nos saca del pozo y pone nuestros pies sobre roca firme. Es un Dios que se ocupa de nuestra vida entera.

La autoayuda, en este sentido, no es solo oración ni solo hábitos saludables: es integrar lo espiritual y lo corporal, entendiendo que Dios nos quiere sanas en todas nuestras dimensiones. Esta mirada integral nos invita a revisar: ¿cómo estoy cuidando mi cuerpo? ¿cómo alimento mi espíritu? ¿estoy escuchando mis emociones? La espiritualidad cristocéntrica no nos pide negar estas preguntas, sino enfrentarlas con valentía, como parte del camino de sanidad.

Pasaje bíblico

"[1]Pacientemente esperé a Jehová, Y se inclinó a mí, y oyó mi clamor. [2] Y me hizo sacar del pozo de la desesperación, del lodo cenagoso; Puso mis pies sobre peña, y enderezó mis pasos. (NVI Sal 40,1-2).

"[8]El hacer tu voluntad, Dios mío, me ha agradado, Y tu ley está en medio de mi corazón." (NVI Sal 40,8)

Reflexión

El valor de mirarnos a nosotras mismas

En la (NVI Sal 40) comienza con una declaración poderosa: Pacientemente esperé en el Señor y Él se inclinó hacia mí y escuchó mi clamor".

El salmista no expresa esta súplica desde la cima del éxito ni desde la autosuficiencia, sino desde un pozo de desesperación y lodo cenagoso. Entonces, no se trata aquí de un esfuerzo individual para salir adelante con nuestra propia fuerza, sino de un acto profundamente espiritual: esperar, confiar y reconocer que hay un Otro que nos ve, nos escucha y nos levanta, ese Otro es nuestro Dios. En un mundo que nos exige ser autosuficientes, el Sa nos recuerda que la verdadera autoayuda comienza en reconocer que no estamos solas. La fe centrada en Jesús así, es fuerza encarnada que transforma la esperanza en acción.

La autoayuda que proponemos no es un listado de técnicas para "ser mejores", sino un camino de cuidado integral. Cuidarnos implica aceptar nuestra humanidad y reconocer que, para poder acompañar a otros, necesitamos también detenernos, respirar, restaurarnos. No se trata de egoísmo ni de narcisismo, sino de entender que nuestra vida, nuestras emociones y nuestro cuerpo son parte del proyecto de Dios. En un contexto latinoamericano donde las mujeres cargan con múltiples tareas y responsabilidades, hablar de autoayuda o autocuidado, es casi un acto de resistencia: nos recuerda que nuestra salud, física y espiritual, también importa.

En la (NVI Sal 40), nos invita a realizar ese movimiento interior: reconocer el pozo en el que estamos, clamar por ayuda, esperar con confianza y, finalmente, ponernos de pie sobre roca firme. Quizás el primer paso para ayudarnos sea permitir que Dios y otras y otros nos ayuden. Y desde allí, empezar a construir rutinas y espacios que nos devuelvan la paz, la libertad, la fuerza y el gozo.

En cierto que vivimos en una sociedad que premia la productividad y el rendimiento, donde las dinámicas del mercado nos hacen sentir culpables si nos detenemos, puesto que parece una pérdida de tiempo. Sin embargo, el descanso, la oración, la recreación y el silencio son prácticas profundamente sanadoras, son pequeñas formas de recordarnos que no somos solo obreras incansables, sino hijas amadas. ¿Cuántas veces nos negamos esos momentos porque sentimos que no los "merecemos"? La espiritualidad cristiana nos invita a lo contrario: cuidarnos como un acto de gratitud hacia el Dios que nos creó.

Ejercicio práctico

Mirar hacia adentro

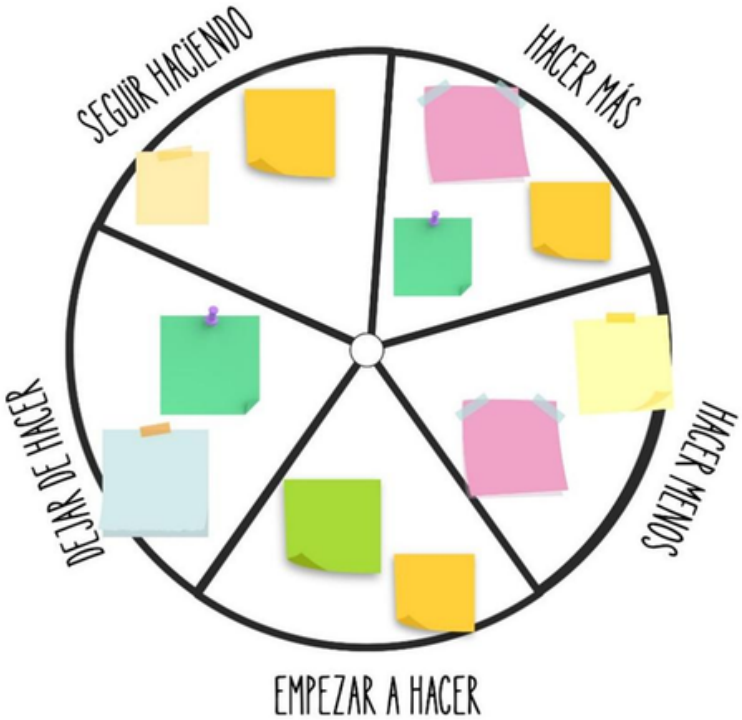
Busca un espacio tranquilo.

1. Reflexionar / tomar un tiempo para pensar:

- ¿En qué áreas de mi vida necesito hoy que Dios me ponga sobre roca firme?
- ¿Cómo estoy cuidando (o des-cuidando) mi cuerpo, mis emociones y mi espíritu?
- ¿Qué tiempo en el día dedico para mí y mi autocuidado?

2. Para identificar y tomar registros de nuestros hábitos, tomar un afiche/pizarra o cuaderno donde dibujar un círculo grande dividido en 5 partes. Cada parte representará:

- Seguir haciendo
- Hacer más
- Hacer menos
- Dejar de hacer
- Empezar a hacer



La idea será poder visualizar tu rutina y deseos, y organizarlos de un modo tal que te permita identificar qué cambios o transformaciones necesitas hacer. Si usamos lápiz o papel autoadhesivo, podrás ir moviendo ese hábito al sector correspondiente a medida que vayas haciendo registros semanales.

3. Termina escribiendo una oración corta, pidiéndole a Dios fortaleza para dar un primer paso concreto en tu autocuidado esta semana.

Ejercicio comunitario

Tejiendo redes de cuidado.

1. Formar un círculo. Cada mujer escribe en un papel algo que necesita para sentirse cuidada (puede ser algo físico, emocional o espiritual).
2. Intercambiar los papeles de manera anónima.
3. Cada participante lee en voz alta el papel que le tocó, como si orara por esa persona.
4. Conversar: ¿qué redes y estrategias comunitarias podemos crear para que este grupo sea un espacio seguro de cuidado mutuo?

Recomendaciones y Compromiso

- Reconocer los límites: permitirse descansar y pedir ayuda cuando sea necesario no es debilidad, es un acto de fe.
- Integrar el autocuidado en lo cotidiano: incorporar pequeñas prácticas diarias (momentos de silencio, oración, alimentación consciente, descanso, recreación, etc.).
- Buscar acompañamiento: el autocuidado incluye la valentía de pedir ayuda profesional o espiritual cuando haga falta.
- Comprometerse: cada participante escribe una acción concreta que asumirá para cuidar de sí misma durante el próximo mes, y si lo desea, la comparte con el grupo.

Conclusión

Del clamor al cuidado, del cuidado a la esperanza

El primer paso hacia cualquier transformación es clamar: reconocer nuestra necesidad. Desde allí, el autocuidado adquiere un nuevo sentido: no es una carrera por ser “mejores”, sino un acto de amor propio y de fe, que nos permite levantarnos, descansar en Dios y fortalecer nuestra vida. Cuidarnos no nos aleja del servicio, al contrario: nos da la fuerza para acompañar, escuchar y sostener a quienes también están en el pozo.

Así, el camino del salmista se hace nuestro: del clamor al rescate, del cuidado al canto, del pozo a la esperanza.

Referencias

Gebara, I. (1998). *Teología ecofeminista: ensayos para repensar el conocimiento y la religión.* Herder. (pp. 23–41)

Gutiérrez, G. (1971). *Teología de la liberación.* CEP. (pp. 15–32)

Orem, D. (2001). *Nursing: Concepts of Practice* (6th ed.). Mosby. (p. 45)

Perdón a mí misma

Mary Cano

Objetivo Específico

Fomentar la sanidad interior y fortalecer la autoestima a través del perdón propio, soltando la culpa y la vergüenza, para abrazar nuestra humanidad, reconociendo y valorando la nueva identidad que, por amor y gracia transformadora, Dios nos ha dado en Jesucristo.

Introducción

Se propone abrir el tema de “Perdón a mí misma” con la dinámica “La Piedra en mi mochila”. (Ver anexo 1 en la página 217 y anexo 2 en la página 218).

Solemos cargar un peso invisible por decisiones que pudimos haber tomado de manera diferente, por palabras que hirieron o silencios que pesaron, límites no puestos o excesos cometidos, por no haber hecho más para salvar una relación, no haber defendido mis derechos, no haber estado presente para otras, no cuidar nuestra salud, etc. Duele pasar por esos episodios, pues nos limitan e impiden construir conexiones genuinas con las demás. Todo eso ocupa un espacio en nuestro interior que Dios quiere vaciar y llenar con su gracia.

La Palabra de Dios nos recuerda que nuestros errores del pasado no nos determinan, tampoco son nuestro final. Somos hijas amadas y redimidas por Cristo, y si Dios ya nos perdonó, ¿por qué seguir cargando con lo que Él ya liberó? ¿por qué dejar que el pasado gobierne nuestro presente? Él quiere un encuentro de gracia con nosotras tal como estamos, con el corazón roto, con lágrimas, en medio del cansancio, del dolor o la vergüenza, y desde allí quiere comenzar una nueva historia de sanación, reconciliación y liberación.

¿Qué significa perdonarse a sí misma?
Significa liberarse del peso de la culpa, la vergüenza o el auto rechazo que sentimos por errores del pasado. Es un proceso interno que implica reconocer lo que hicimos mal, asumir la responsabilidad, aprender de ello y decidir no seguir castigándonos emocionalmente por lo que ya pasó. Significa también aceptar, de todo corazón, la liberación que Jesucristo nos ofrece.

Al explorar este tema, abre tu mente y corazón, ese rincón íntimo y profundo donde guardas culpas, vergüenzas, heridas, miedos y también esos sueños y anhelos que nacen del alma. No tengas miedo de mirar hacia adentro, Dios ya conoce tu corazón, Él quiere penetrar y tocar ese espacio que llevas ya mucho tiempo escondiendo. Él quiere perdonarte, sanarte y transformarte. Abre tu corazón, actúa desde tu verdadera identidad y no desde el eco de una herida que quiere esclavizarte, y deja que Dios actúe.

Pasaje bíblico

Y como ellos lo acosaban a preguntas, Jesús se incorporó y les dijo: -Aquel de ustedes que esté libre de pecado, que tire la primera piedra. E inclinándose de nuevo, siguió escribiendo en el suelo. Al oír esto, se fueron retirando uno tras otro, comenzando por los más viejos, hasta dejar a Jesús solo con la mujer, que aún seguía allí. Entonces él se incorporó y le preguntó:
—Mujer, ¿dónde están? ¿Ya nadie te condena?
—Nadie, Señor. Jesús dijo:
—Tampoco yo te condeno. Ahora vete, y no vuelvas a pecar. (Nueva Versión Internacional, Jn 8,7-11).

Reflexión

Para ampliar el contexto de esta reflexión, leer el texto completo de la (NVI Jn 8:1-11). La narración comienza destacando que Jesús se retira al Monte de los Olivos, lugar donde frecuentemente se acercaba para orar, lo que muestra que sus palabras y acciones nacen de su unión con el Padre. Luego aparece enseñando en el templo, cuando escribas y fariseos le presentan el caso de una mujer sorprendida en adulterio, usándola como pretexto para ponerlo a prueba y hacerlo contradecir la ley de Moisés.

El problema que plantean a Jesús es ¿qué hacer con la adúltera? Del tema ya se había escrito en la antigüedad: “Si alguien comete adulterio con la mujer de su prójimo, tanto el adúltero como la adúltera serán condenados a muerte” (NVI Lv 20,10). Por lo tanto, enfrentan a Jesús con una decisión difícil: ajustarse a la ley o mostrar compasión. La mujer ya estaba condenada por una sociedad patriarcal e hipócrita -si tanto interés tienen en cumplir la ley de Moisés, debían haber traído al varón, pues por él comienza la aplicación de esta ley.

La mujer probablemente ya se sentía condenada, incluso antes de que alguien hablara. No se le permitió hablar o defenderse, a ella la definían por su pecado, en su mente, ya no era más que “la adúltera”. Pero aquí entra Jesús en escena, y su actitud lo cambia todo. Él revela el rostro del Dios de misericordia y amor, que no actúa impulsivamente ni juzga según las apariencias. Con calma y sabiduría responde: “Aquel de ustedes que esté libre de pecado, que tire la primera piedra”. Uno a uno, los acusadores se retiran avergonzados. Han quedado solos Jesús y la mujer. Él no la interroga ni la humilla, no la confiesa con preguntas vergonzosas sobre su pecado. Por primera vez, la mujer no es usada ni señalada, sino mirada con dignidad. Jesús le hace únicamente dos preguntas simples, y le ofrece el perdón: “Tampoco yo te condeno. Ahora vete y no vuelvas a pecar”. No aprueba ni minimiza su pecado, pero tampoco la define por éste, antes, le da la oportunidad de cambiar y evitar arruinar su vida.

Jesús la libera del peso de la culpa y la vergüenza. Le permite verse a sí misma, no como una mujer marcada por su pasado; le abre un futuro distinto: el de una mujer perdonada, digna,

capaz de comenzar de nuevo, con la posibilidad de una vida transformada. Este valioso relato nos hace comprender que el amor de Dios no condena ni señala, sino que restaura y levanta; encontramos una imagen de lo que significa ser alcanzada por la misericordia divina en medio de la vergüenza, la culpa y el juicio interno y externo. Que, así como esta mujer, también nosotras podamos aceptar la gracia de Dios, desprendernos de la vergüenza, perdonarnos y comenzar una nueva vida.

Preguntas para la reflexión:

- ¿En qué momento de tu vida te has sentido como la mujer del relato: expuesta, avergonzada o sin defensa?
- ¿Cómo crees que se sentía en medio de sus acusadores?
- ¿Te identificas con la mujer, con los acusadores o con ambos en distintas situaciones?
- ¿Qué tipo de comunidad queremos ser: una que acusa o una que restaura?

Puntos claves en el proceso de perdonarnos a nosotras mismas

1. Reconocer el peso de la culpa: La mujer del relato, expuesta públicamente, humillada y señalada por su pecado. Ella no se justifica, no huye, no se esconde. Su silencio revela que reconoce su falta y ésa, es la puerta de entrada hacia la misericordia de Jesús. Del mismo modo, el camino hacia el auto perdón comienza cuando dejamos de huir de la culpa y la enfrentamos con honestidad delante de Dios.

Preguntas para la reflexión:

- ¿Qué es eso de lo que todavía te culpas y no logras perdonarte?
- ¿Cuáles culpas por pecado o faltas cometidas, estas cargando hoy, que Dios ya ha perdonado?
- ¿Cómo te ha afectado esa culpa en tu identidad y relaciones?

2. La gracia, el regalo inmerecido que cambia nuestra historia: Mientras todos acusaban, Jesús no levantó juicio. ¡Qué momento de tensión vivió esta mujer! cargando el señalamiento y esperando la sentencia. Como ella, muchas de nosotras cargamos culpas como si fueran parte de nuestra identidad. Dios no nos llama a negar nuestras fallas, ni a disfrazar nuestras heridas, sino a dejar de vivir bajo su peso. NVI Rom 8:1 declara una verdad liberadora: “Si estamos en Cristo, no estamos condenadas.” ¡Eso lo cambia todo! Su gracia nos mira por completo: con errores, cicatrices, momentos rotos. Y no se centra en nuestro error, Él ve a una hija amada.

Ejercicio práctico

¿Qué verdades de Dios necesitas recordar sobre ti, para comenzar a verte con más gracia y menos culpa?

- Escribe una carta a ti misma desde la voz del amor de Dios, con palabras de gracia, perdón, compasión y ternura.

3. El autoperdón, un paso hacia la sanidad: Perdonarnos no se trata de justificar nuestros errores, sino de reconocerlos, aprender de ellos y comprometernos a crecer. Solo cuando entendemos el perdón de Dios, entonces podremos aprender a perdonarnos nosotras mismas. (NVI 1 Jn 1:9).
   El autoperdón no solo es un regalo que nos libera del pasado, es también una bendición en el presente para nosotras y para quienes nos rodean, pues viviendo en paz podemos amar y servir mejor, reflejando el carácter de Cristo con autenticidad. ¡Nuestras culpas y heridas dejan de ser nuestra prisión convirtiéndose en nuestro testimonio!

Ejercicio comunitario

Entrega papel y bolígrafo. Brinda tiempo en silencio para meditar y responder las siguientes preguntas:

- ¿Qué mentiras sobre ti necesitas soltar para caminar en libertad?
- ¿Estás dispuesta a pedirle a Dios que te ayude a recibir su perdón?
- ¿Qué pasos podrías dar hoy para empezar a perdonarte a ti misma?
- ¿Te cuesta reconocer la belleza que hay en ti después de la culpa?

Así como la mujer en Jn 8 fue levantada de la vergüenza, del juicio público y del peso de su pecado, también nosotras hoy podemos levantarnos. Jesús no solo la defendió, sino que la miró con compasión y ternura, liberándola y ofreciéndole perdón. Ese mismo Jesús te mira con ojos de gracia y no te identifica por lo que hiciste, son por cuánto te ama. Es momento de dejar atrás la culpa, dejar de apedrearnos a nosotras mismas, y empezar a vernos como Él nos ve. Comencemos a avanzar como mujeres redimidas, amadas y perdonadas.

Y al comenzar en este proceso de arrepentimiento, perdón y cambio, tomemos en cuenta algunas estrategias de acción al enfrentar la culpa por nuestras acciones:

- Sanar patrones del pasado.
- Asumir la responsabilidad por nuestros hechos.
- Establecer una estrategia de cambios y,
- Recibir el perdón de Dios.

Culminar la reunión, pidiendo a las participantes que tomen sus papeles (preguntas del numeral 3) para quemarlos o romperlos, como símbolo de que lo allí escrito, ya no tiene poder sobre ellas, mientras rompen o queman sus papeles, pueden expresar firmemente y en voz alta, frases como:

- “No hay condenación para mí”.
- “Señor, dejo mi culpa y mi vergüenza en tus manos”.
- “Hoy camino en libertad”.
- “Señor, suelto la culpa y abrazo tu perdón”.
- “Soy amada, perdonada y aceptada por Dios”.
- “Señor me liberó del peso de esta carga, te la entrego a ti”.

Recomendaciones y Compromisos

El camino hacia el perdón no está excepto de retos. Es importante observar algunas recomendaciones que nos ayuden a mantenernos enfocadas en nuestro propósito de vivir en paz, reconciliadas con nuestro pasado, abrazando con fe la misericordia que Dios nos ofrece.

➔ Cada mañana, puedes expresar en voz alta una verdad de Dios sobre tu identidad, utilizando las frases anteriormente escritas.

➔ Cada vez que en tus diálogos internos pienses algo negativo sobre ti misma, reemplázalo por una palabra de gracia. (ejemplo: Dios sigue obrando en mi).

➔ Practica la compasión contigo misma, en lugar de juzgarte pregúntate: ¿qué me diría Jesús en este momento?

➔ Memoriza y medita en Rom 8:1 puedes escribirlo y colocarlo en un lugar visible.

➔ Así como Jesús mostró gracia a la mujer, elige ser una voz de restauración para otras mujeres.

Recuerda, no estás sanando por tus fuerzas, es Dios quien te perdona y te sana, Él está trabajando en ti y te va transformando día a día.

Conclusión

Como un recuerdo de este tiempo de sanidad y compromiso, entrega las tarjetas de afirmación, que ya están previamente elaboradas (Anexo 2).

Si el tiempo lo permite pueden concluir escuchando la canción “Tus cargas Él llevará”, previo a una oración final de confesión.
(link de la canción: https://www.youtube.com/watch?v=Hqz2YD_x3Jc)

Referencias

Barba R. (2024) *Cómo identificar si mis reacciones vienen de una herida. Sanando Reacciones* (pp.8)

OpenAI, (2025) ChatGPT (versión del 25 de agosto, 2025) [Dinámica *“La piedra en mi mochila” modelo de lenguaje de gran tamaño*]. https://chat.openai.com/chat

Rubio N. M. (2020) 4 claves psicológicas. *¿Cómo perdonarse a uno mismo?* (pp.1) https://psicologiaymente.com/psicologia/como-perdonarse-a-uno-mismo

Porras S. *Perdonarse a sí mismo. La gracia del Perdón* (2025) App Rightnow Ministries. (https://app.rightnowmedia.org/es/study-guide/2960/923685)

Tu Presencia. imagen: Pensemos en esto. (2025) Pagina Facebook. https://www.facebook.com/photo.php?fbid=1205648651574730&id=100063888183191&set=a.117450310394575

—¿POR QUÉ NO? —

Soy creativa, soy artista

Alva Pérez

Objetivo Específico

Reconocer que la creatividad es un don divino en cada mujer, una expresión de la imagen de Dios en nosotras, que puede nutrir nuestra vida personal, espiritual y comunitaria.

Introducción

Desde niñas, muchas de nosotras hemos pintado con los dedos, contado historias, bordado, cocinado con imaginación, inventando canciones, soñando con colores. Tal vez, con los años, la rutina, el dolor o las responsabilidades, fuimos olvidando que crear es parte de nuestra esencia, de nuestra conexión con Dios. En esta lección, redescubriremos cómo la creatividad no es algo extra o exclusivo de artistas profesionales, sino una manera de vivir, de sanar, de construir comunidad, de reflejar lo creativo que es Dios.

Pasaje bíblico

“Y creó Dios al ser humano a su imagen; a imagen de Dios lo creó; varón y mujer los creó.” (Nueva Versión Internacional, Gn 1,27).

“Porque somos hechura suya, creados en Cristo Jesús para buenas obras, las cuales Dios preparó de antemano para que anduviésemos en ellas. (NVI Ef 2,10).

Reflexión

Cuando la Biblia dice que fuimos creadas a imagen de Dios, no se refiere a la forma física, sino a algo más profundo: Dios es Creador...nosotras también llevamos esa capacidad. Podemos crear belleza, palabras, soluciones, ternura, nuevas formas de resistir y vivir.

El apóstol Pablo nos recuerda que somos “hechura suya” —la palabra griega “poiēma”, que también significa “obra de arte” o “poesía” de Dios—. Al crear, no solo expresamos quiénes somos: manifestamos que fuimos recreadas en Cristo para hacer el bien y construir un mundo con justicia, amor y esperanza.

Jesús y la creatividad

Jesús mismo fue un hombre que vivió la creatividad con cada gesto: tocó al marginado,

enseñó con parábolas, rompió moldes religiosos, transformó el agua en vino, el barro en visión, el pan en comunidad. Su vida fue una obra creativa de amor en acción. Siguiéndolo, también nosotras creamos caminos nuevos donde antes no los había.

Historia rápida
Rosalía vive en un pueblo pequeño y nunca fue a una escuela de arte, pero con sus manos transforma el barro en figuras que cuentan historias de su abuela. Cuando le preguntan si es artista, ella responde: “Yo sólo cuento con mis manos, lo que tengo en el corazón”. Sin saberlo, Rosalía está reflejando al Dios que también crea con amor y propósito.

Ejercicio práctico

Mi creatividad en acción

Piensa en una actividad que disfrutes hacer (escribir, organizar, tejer, cuidar plantas, diseñar, cocinar, etc.).

En una hoja o cuaderno, responde:

- ¿Cómo me siento cuando hago esto?
- ¿Qué parte de mí se despierta al hacerlo?
- ¿Qué dice esta actividad de la imagen de Dios en mí?

Dibuja una figura (aunque sea simple) o crea un símbolo que represente tu forma de crear, puedes usar cualquier material que tengas. De eso se trata de sorprenderte a ti misma lo que puedes realizar.

Ejercicio comunitario

Galería de dones

1. En grupo, compartan lo que escribieron o crearon.
2. Hagan una “exposición creativa” donde cada mujer comparta su símbolo, su historia, o incluso una pequeña muestra de lo que hace.
3. Reflexionen juntas:
    - ¿Qué dones vemos en cada una?
    - ¿Cómo podemos poner nuestras creatividades al servicio de nuestra comunidad o iglesia?

Recomendaciones y Compromisos

Razones para seguir cultivando mi creatividad

1. ¿Por qué honro la imagen de Dios en mí cuando creo con amor y propósito?

2. ¿Por qué al expresarme, sano, me fortalezco y puedo acompañar mejor a otras?
3. ¿Por qué mi creatividad puede ser semilla de justicia, belleza y esperanza en mi comunidad?
4. ¿Por qué es bueno alimentar y cuidar la creatividad y el arte siendo mujeres anabautistas?

Pueden ellas mismas dar ideas de las razones por las cuales es bueno cultivar su creatividad y arte.

Durante esta semana, dedicaré 20 minutos al día a una actividad creativa que nutra mi alma y me conecte con Dios y con los demás. (escribir, pintar, cocinar con intención, cuidar una planta, cantar, etc.).

Conclusión

Dios creador de colores y más,
que nos hiciste con alma de barro,
gracias por los dones que pusiste en nuestras manos.
Haznos valientes para crear, para imaginar,
para transformar el dolor en esperanza.
Que nuestra creatividad no sea solo expresión,
sino también camino de paz,
herramienta de amor
y testimonio de tu presencia viva en nosotras.
Como Jesús, que creó comunidad, ternura y caminos nuevos,
ayúdanos a crear también nosotras.
Amén.

Referencias

Padilla, R. (1980) *Misión integral Ensayos sobre el Reino de Dios y la Iglesia*. Editorial Kairos

Strong, J. (1890). *The Exhaustive Concordance of the Bible (La Concordancia Exhaustiva de la Biblia).* Abingdon Press.

Emprendimientos compartidos

Alicia Cabrera

Objetivo Específico

Motivar a que como mujeres, podamos unirnos y tener emprendimientos exitosos conforme al propósito de Dios en nuestras vidas.

Introducción

¿Por qué considerar personal y comunitariamente un emprendimiento compartido?
Porque es una experiencia enriquecedora donde se combina el apoyo mutuo, el desarrollo personal, el aprovechamiento de los diversos dones y la posibilidad de que como mujeres podamos superar las barreras sociales y económicas que enfrentamos: como la falta de oportunidades para crecer en el aspecto económico y en un sentido la marginación en que muchas de las veces se mantiene a las mujeres en el ámbito laboral; también, podemos verlo como una oportunidad para aumentar los ingresos económicos y tener un mejor desarrollo personal. Además, puede generar un fuerte sentido de comunidad y apoyo mutuo, un proyecto compartido también puede generar nuevas experiencias, enfrentar desafíos, donde juntas podamos motivarnos para superarlos con éxito y fortalecernos como una red de apoyo mutuo. Un Proyecto Compartido siempre puede brindarnos las oportunidades para compartir de manera práctica el Evangelio de Jesús a través de acciones solidarias extendidas a las mujeres de nuestras comunidades.

Pasaje bíblico

Una de ellas, que se llamaba Lidia, adoraba a Dios. Era de la ciudad de Tiatira y vendía telas de color púrpura. Mientras escuchaba, el Señor le abrió el corazón para que respondiera al mensaje de Pablo. Cuando fue bautizada con su familia, nos hizo la siguiente invitación: «Si ustedes me consideran creyente en el Señor, vengan a hospedarse en mi casa». Y nos persuadió. (Nueva Versión Internacional, Hch 16,14-15).

Reflexión

Ideas importantes que podemos reflexionar de estos versículos :

Lidia fue una de las mujeres de negocios más exitosa de la Biblia; ella se dedicó a vender telas de color púrpura, un material utilizado por los ricos y la nobleza de la época. Así que no era un negocio cualquiera.

Pero Lidia era más que una mujer que vendía artículos de lujo a los poderosos. Ella también era piadosa, generosa, hospedadora y seguramente era la cabeza de su hogar, era la jefa, tenía empleados y una mujer de fe, sobre todo una mujer cuyo espíritu fue impactado por el mensaje del Evangelio de Jesús, cuando escuchó a Pablo. Fue la primera en establecer una iglesia en su casa, en la región de Tiatira.

Como mujer dedicada a la oración y poderosa por su fe en Jesucristo, su ejemplo tiene mucho que ofrecernos para el tema de esta lección de emprendimiento compartido y poder llegara ser mujeres emprendedoras hoy.

De ella podemos aprender:

1. A mantener como prioridad la oración en nuestras actividades diarias; en el versículo 14 nos dice que conoció a Pablo en un lugar de oración.
2. Nuestra prioridad como mujeres cristianas centradas en Dios, no puede ser sustituida por el trabajo.
3. Debemos orar todos los días por todas nuestras actividades, inclusive las comerciales.
4. Debemos trabajar para agradar al Señor. Lidia asumió su responsabilidad como mujer de negocios haciéndolo “como para el Señor” (NVI Col 3, 23-24).
5. Debemos mostrar principios bíblicos en todo nuestro proceder.
6. Lidia era una mujer inteligente y sensata que pudo construir una importante empresa en un mercado próspero.
7. Debemos estar abiertas a trabajar en todo tipo de emprendimientos: personal, familiar o comunitario. Ser perseverantes animándonos a seguir creciendo hasta conseguir nuestro sueño, con la ayuda de Dios.
8. Debemos probar oportunidades no tradicionales. Lidia estaba en una categoría comercial, no tradicional durante su época.
9. Debemos encontrar el equilibrio entre el trabajo, el hogar y participación eclesial. Lidia mantuvo su hogar, allí estaba una iglesia creciente, incluso mientras dirigía un negocio poderoso.
10. Debemos saber que podemos ser prósperas, Lidia nos muestra que las mujeres cristianas, cuyo centro de vida es Jesús, pueden ser muy prósperas porque son mujeres que comparten.
11. No debemos tener miedo por ser mujeres emprendedoras y recibir a cambio dinero; la clave es controlar el corazón para que el dinero no se convierta en nuestro enfoque, en lugar de Dios. Lidia prosperó en los negocios mientras le daba toda la gloria a Dios.

Teniendo en mente el ejemplo de Lidia como empresaria exitosa, analizar estos seis consejos para no perder la motivación como emprendedora.

1. Establecer metas reales y claras: Una meta real es cuando nos planteamos un resultado específico y alcanzable, que puede lograrse a mediano o largo plazo.
2. Antes de iniciar un negocio, hay que establecer cuáles son tus objetivos a corto y largo plazo, para poder dar un seguimiento constante para el cumplimiento de ellos.
3. Reconocer cuándo se necesita ayuda financiera: buscar créditos en forma grupal para emprendedoras.
4. Estar dispuesta a publicitar nuestro emprendimiento: usar las redes sociales, es una puerta abierta a todo el mundo. Mantener una mentalidad positiva aun en momentos difíciles: debemos aprender de los obstáculos y convertirlos en oportunidades.
5. Celebrar los éxitos pequeños y grandes: cada logro suma hasta llegar al éxito.
6. No descuidar la salud física ni mental: emprender es emocionante, pero también estresante y agotador. Hay que descansar, comer bien y seguir disfrutando de pasatiempos y lo más importante no descuidar a Dios y a tu familia.

Ejercicio práctico

Teniendo en mente el ejemplo de Lidia como empresaria exitosa:

- Analizar estos 6 consejos para no perder la motivación como emprendedora.
- Agrega tus propias observaciones y anota tus conclusiones en tu Diario con Sentido.

Ejercicio comunitario

Tiempo: 40 a 45 minutos.

Indicaciones:

- Elegir entre el grupo a una moderadora que pueda dirigir este tiempo.
- Compartir la reflexión de Lidia y realizar una lluvia de ideas entre todas respecto al emprendimiento que se quisiera realizar.
- Anotar las ideas principales.
- Auxiliarse de la guía “Ideas para negocios”.
- Entre todas analizar, comentar y responder dudas y preguntas.
- Elegir quienes darán seguimiento a lo acordado.
- Establecer una fecha de próxima reunión y reportar los avances al grupo interesado.
- Tomar tiempo de oración en grupos.

GUIA: Es importante responder las siguientes preguntas cuando se planee un negocio, les facilitará el análisis.

1)¿Cuáles son mis habilidades y actitudes para la idea del negocio que quiero emprender?
2)¿Cuánto tiempo dispongo?
3)¿Con qué dinero, equipo y materiales y recursos dispongo?
4)¿Tengo posibilidades de tomar decisiones sola sobre mis recursos?
5)¿De dónde obtengo la materia prima y si está disponible todo el año o meses?
6)¿Cuánta es la demanda del producto y quiénes son los clientes?
7)¿Quién es la competencia?
8)¿Cómo se promoverá o se venderá el producto?
9)¿Qué tipos de tecnología de comunicación necesitamos?
10) ¿Cuántas horas de trabajo puedo destinar al negocio?

Con los resultados del análisis de las respuestas, se debe identificar qué oportunidades se pueden aprovechar y cómo enfrentar los retos a futuro.

Reflexionar con las mujeres las razones de sus limitaciones al comenzar un negocio o al tratar de fortalecerlo. Además, se ha de trabajar con ellas los miedos que tienen por estas limitaciones hacia el emprendimiento.

Recomendaciones y Compromisos

Después de analizar la guía, escribir los 6 consejos que te ayudarán para no perder la motivación:

1.-_____
2.-_____
3.-_____
4.-_____
5.-_____
6.-_____

Oremos: Señor ayúdanos a recordar que en los momentos de abundancia tú eres quien nos da las fuerzas, la salud y el poder para trabajar y ganar nuestro sustento. No es porque lo merezcamos, sino que es por tu Gracia. Por eso te damos la gracias por todo lo que nos das, viviendo vidas agradecidas y dedicadas a tu servicio. En el nombre de Jesús. Amén

Conclusión

Recuerda al Señor tu Dios, porque es él quien te da el poder para producir esa riqueza, así ha confirmado hoy el pacto que bajo juramento hizo con tus antepasados. (NVI Deut 8:18).

Leamos la siguiente historia motivadora del programa: **“Manos del Uruguay”.**

El principal objetivo de Manos del Uruguay desde 1968 es el desarrollo social y por eso es una organización sin fines de lucro.

Conformada por doce cooperativas productivas, compuestas por mujeres artesanas, localizadas en diferentes pueblos del interior del Uruguay que a su vez son las propietarias de la organización, cada una de las doce cooperativas es un centro de aprendizaje y producción. Las artesanas transmiten el conocimiento de generación en generación. Su trabajo consiste en tomar como base la lana que se tiñe en pequeñas partidas, se teje y borda a mano o se realiza en maquilas familiares formando diseños en máquinas manuales. Manos del Uruguay, vende localmente y exporta por más de 50 años a marcas de lujo más importantes en el mundo.

Es un espacio de cooperación y valorización de la producción artesanal y nacional y fortalecimiento de las identidades culturales. Comercializa piezas artesanales realizadas por diferentes talleres independientes que trabajan con materia prima local como madera, cuero, lana, guampa que es un recipiente tradicionalmente hecho de cuerno de vaca o buey, usado para beber mate o tereré (una bebida elaborada con hierba mate).

Soy una mujer segura de lo que quiero

Luz Stella Cortés

Objetivo Específico

Reconocer la necesidad de dejar el pasado atrás, mirar con determinación el presente y el futuro lleno de posibilidades, como llamado de parte de Dios, para incrementar tu fe, la capacidad de ser autentica, impactar a otras y trascender en sus manos.

Introducción

La vida es un don, un regalo que Dios nos ha dado, es a través de ella que construimos a lo largo de nuestra existencia un continuo crecimiento y siempre se dirige hacia adelante. Pues bien, este vehículo constructivo que es la vida, si solamente miramos hacia atrás para recriminar nuestras fallas y errores no saldremos de ese pantano, -sí es tu caso necesitas hacer algo urgente. - *Amor Systemic (2025) La neurosis, según Sigmund Freud, es un término que se refiere a una serie de trastornos psicológicos que afectan el comportamiento y la percepción de la realidad. Freud definió la neurosis como un conflicto interno entre los deseos inconscientes y las normas sociales, lo que provoca ansiedad y malestar.* De esta manera, se podría decir que la psiquis hace un recorrido hacia el pasado el cual va a dos lugares, uno al de mayor alegría y el otro al de mayor tristeza. Si no logramos hoy resolver los fracasos del pasado tu presente seguirá siendo opaco, y por ende tu futuro seguirá siendo inhóspito, sin vida y propósito.

De allí, que al analizar la vida y el accionar de Débora, que en un tiempo de opresión y desesperación decidió por medio de sus dones dejarse usar por Dios y de forma creativa vinculaba sus capacidades con su llamado, tenía: liderazgo, fe, sabiduría, valentía y un don profético (Nueva Versión Internacional Jue 4,6-7). Cabe recordar que comúnmente este don estaba reservado para los hombres de Israel, pero ella habla con Dios y transmitía al pueblo la palabra que Dios le daba; era determinada, sabía lo que quería y cómo hacerlo. El obedecer a Dios fue su marca distintiva, su seguridad.

Miremos cómo ella y otras mujeres de la Biblia hicieron historia, marcaron generaciones, el pasado o las dificultades no las vencieron, al contrario; en su autenticidad y perseverancia alcanzaron grandes triunfos, ¡Tú puedes ser una de ellas!, es más ¡Tú eres una de ellas! En este tiempo puedes hacer la diferencia: cultiva tu cuerpo, mente y corazón con palabras sabias, mira tu pasado como parte de la madurez espiritual, aprovecha tu momento para verte única, capaz, valiosa, y decide avanzar, segura que en "*Dios obtendremos la victoria; ¡él aplastará a nuestros enemigos!*" (NVI Sal 108:13). *(Pensamientos intrusos, emociones paralizadas, renuncias o acciones equivocadas.)*

Pasaje bíblico

En aquel tiempo gobernaba a Israel una profetisa llamada Débora, que era esposa de Lapidot. Ella tenía su tribunal bajo la Palmera de Débora, entre Ramá y Betel, en la región montañosa de Efraín, y los israelitas acudían a ella para resolver sus disputas. Débora mandó llamar a Barac hijo de Abinoán, que vivía en Cedes de Neftalí, y le dijo: —El Señor, el Dios de Israel, ordena: "Ve y reúne en el monte Tabor a diez mil hombres de la tribu de Neftalí y de la tribu de Zabulón". Yo atraeré a Sísara, comandante del ejército de Jabín, con sus carros y tropas, hasta el arroyo Quisón. Allí lo entregare en tus manos" Barac dijo-solo iré si tú me acompañas; de lo contrario no iré- ¡Esta bien iré contigo! -Dijo Débora-Pero, por la manera en que vas a encarar este asunto, la gloria no será tuya, ya que el SEÑOR entregará a Sísara en manos de una mujer. Así que Débora fue con Barac hasta Cedes., (NVI Jue 4, 6-9)

¿Te gustaría ser una mujer segura de sí misma que impacte a otras y transcender en las manos de Dios?

Reflexión

Dios tiene un plan para tu vida, y te invita a no detenerte, a salir de tu zona de confort, invadida de recuerdos intrusos que nada bueno te han traído, hoy por medio de la vida de Débora una mujer que trascendió te invita a trascender también.

Qué tenía Débora: -*liderazgo* debajo de una Palmera- *M.G. Easton MA, DD, (1897)*, era su tribunal, allí juzgaba al pueblo de Israel *¡Tú lo tienes!* Cada vez que piensas en el bien del otro, organizas, tienes ideas, eso es liderazgo; Débora tenía fe, desafió a Barac a que escuchara la voz de Dios para llevar a Israel a la victoria *¡Tú la tienes!* Cada vez que te acercas a Dios buscando su gracia aun en tu desierto tu fe se mueve. Débora tenía *sabiduría y valentía;* le da a conocer a Barac las estrategias de cómo obtener la victoria *¡Tú la tienes!* A pesar de negar tu capacidad de ser sabia y valiente, si lo miras en forma positiva, podrás replantear que eres sabia, dado que ese poder que Dios les ha otorgado lo puedes usar a tu favor, o sea, tienes la capacidad de elegir tus derrotas como tus victorias, de discernir y avanzar. Débora tenía un *Don protético ¡Tú lo tienes!* le habló firme a Barac sobre cómo Dios obraría, por medio de una mujer. Es tu oportunidad para ver a Dios dándote una gran victoria como a Débora. No estás sola, tu Dios es más grande.

Al proferir palabras negativas puedes cambiar y decir palabras positivas, inténtalo, cree que en la persistencia tus pensamientos son renovados y también tu proceder. Al ser consciente de tus palabras puedes edificar y ser llenas de verdad de Dios para ser utilizadas con gracia y amor. "Que su conversación sea siempre amena y de buen gusto. Así sabrán cómo responder a cada uno (NVI Col 4.6). Ahora bien, el rol de Débora como esposa es algo que compartimos con ella, Dios nos ha colocado como el sostén de nuestros hogares, tenemos gran influencia sobre nuestros hijos, hijas y esposo. Nuestro estado de ánimo va a repercutir sobre los demás. Otras mujeres, como Débora ocupan diversos roles y

repercuten sobre los demás. Otras mujeres, como Débora ocupan diversos roles y profesiones en distintos espacios: sociales, comunitarios, políticos, económicos, educativos, barrios, etc. Lo cierto es que su influencia trasciende la rutina y marca vidas con esperanza.

En cierta ocasión una mujer preocupada, me manifiesta su poco valor y aprecio, dado que su madre nunca la quiso, de muchas maneras la hacía sentir inútil y un error por haberla tenido. No fue fácil para ella escuchar y ver cómo su misma madre la rechazaba. En sus diferentes desafíos de la vida sucumbía su fuerza, fe y motivación, entre otros sentimientos que la abrumaban. En un momento muy decisivo de su vida tuvo que replantear su propósito en la tierra. A partir de un intento de suicidio, nos conocimos y juntas caminamos el umbral del desespero, la oscuridad y la tristeza. A medida que nos encontrábamos íbamos revisando lo que tiene valor para Dios, lo que ella deseaba y con lo que contaba emocionalmente para lograrlo. Cada tarea era su aliento de vida, cada avance fue un despertar, y cada despertar fue su fortaleza. Asumió espacios perdidos, optó por vivir, perdonar, y decidió aceptar lo que Dios decía quién era ella, lo que es ella y lo que vale, el capítulo 1 al 3 de Ef fue nuestro punto de referencia y aterrizamos en la maravillosa y extraordinaria vida de Débora. Una mujer sencilla, muy capaz, valiente, sujeta a Dios y obediente a Él. Quizás esta historia te lleve a mirar más allá de lo que crees.

Ejercicio práctico

Piensa en esta pregunta: ¿Ocupas el lugar donde Dios te colocó con autenticidad?, ¿estás impactando a otras mujeres o personas y trasciendes con tus hechos? Analicemos otras mujeres impresionantes desde la biblia y cómo nos inspiran a permanecer, ser seguras a pesar de las circunstancias sabiendo que Dios siempre está dispuesto a ir al rescate de sus hijas. Revisa en qué te identificas y plantea un plan de acciones a corto plazo. Ora a Dios, revisa tu tanque emocional y de fe; concreta las posibilidades de acciones y manos a la obra.

Mujer	**Shiprah y Puah: "mujeres valientes" Éx 1,15-21**	**Abigail: mujer sabia 1 Sam 25**	**Priscila: mujer valiente, profesora, cooperadora, líder en la iglesia. Rom 16,3-4**
¿Quiénes fueron?	Parteras hebreas que desafiaron al faraón, quien ordenó matar a todos los niños hebreos tan pronto nacieran. En vez de escuchar y obedecer al rey de Egipto, por su gran amor y temor a Dios, Él les dio fuerzas y valentía para desafiar al rey, salvando una generación de israelitas dando esperanza a un pueblo atemorizado y familias oprimidas.	Mujer de gran ejemplo, generosa, resistente, sabia y humilde. Sabía cómo mantener la paz en su casa y también en salvar la vida de su esposo Nabal. Cualidades claves que la convirtieron luego en la esposa del Rey David, cuando murió su esposo.	Conocía bien las escrituras instruía a Apolos un hombre erudito en las escrituras, compañera de trabajo de Pablo, es la primera mencionada en la lista larga de Rom 16 mostrando su importancia en el ministerio del apóstol, valiente pues arriesgó su vida por Pablo demostrando su fe, valor y marcando la diferencia.
Te inspira ¿por qué?			

Te idéntificas ¿en qué aspectos de tu vida con ella?			
¿La emoción que impulsarás con tu fe?			
¿En dónde o con quién concretas estas posibilidades?			
¿Estás segura? ¿de qué?			

¿Cómo te sientes al desarrollar esta reflexión y mirar las oportunidades de SER de ti una nueva versión auténtica, capaz de impactar y transcender según los designios de Dios?

¿Qué planes tienes para seguir cuidando tu cuerpo, tu vida y hacer nuevas cosas?

Ejercicio comunitario

Mira a tu alrededor, qué mujeres te acompañan de diferentes formas, cómo sus vidas te impactan y te permiten ser tú. En este Árbol de Seguridad revisa con tu amiga o hermanas: acciones, emociones y pensamientos que les une y al final escriban 3 o 5 frutos que van a conservar para fortalecer la forma en que se sienten seguras, cuando vengan los tiempos difíciles estas sean su neumático bíblico, de fe, y de contención emocional. ¡Somos una bendición!

¿Los frutos serían? _____ _____ _____

Recomendaciones y Compromisos

Quizás pienses ¡ah, es que aquellas son mujeres de la Biblia! pero recuerda que cada una siempre buscó de Dios, a pesar de las dinámicas personales, su búsqueda de Dios las hizo diferentes y ahora te hace a ti ver la posibilidad de continuar firme en tus decisiones, apoyándote siempre en Dios.

Destaca escribiendo 5 virtudes que te hacen única y segura de lo que quieres alcanzar.

Estas virtudes serán tu compromiso para mantener tus decisiones firmes, segura de lo que puedes hacer.

Conclusión

A Timoteo se le encargo predicar el evangelio y ser ejemplo. La comisión es para ti también, esfuérzate y se valiente. Porque para Dios no hay nada imposible. (NVI Lc 1:37) Oremos: Señor, agradezco tu luz en mi vida al revelarme cuánto puedo hacer en tus manos, quiero seguir amándome porque Tú me amas, sentirme y proyectar seguridad e inspirar a otras mujeres. Se que Tú me puedes perfeccionar cada día, Tú eres la fuente que me alimenta, fortalece y me guía. En tu poder vere tu gracia y en él me regocijo. Hágase Tu voluntad y cumple Tu propósito en mi vida. En el nombre de Jesús. Amén.

Referencias

Carnival, A. (cf.) Depositphotos, imagen de una mujer joven rien, http://catedraldelafe.org. Devocional. Mujer no mires atrás.

Cortés, L.S. (2025), Amor Systemic Qué es origen de la neurosis. https://amorsystemic.com/glossario/que-es-origen-de-la-neurosis-en-freud/

Easton M.G.(1897). Diccionario Bíblico Ilustrado, tercera edición, publicado por Thomas Nelson, Dominio público, copia libre. https://www.biblestudytools.com/dictionary/palm-tree/

-Imagen de ilustración de un árbol viejo png.

-Shutterstock,(2025) ilustraciones mujer cuestionando, hablando, quererse uno mismo.Libro Un liderazgo con propósito. Rick Warren. Volumen 1. Lecciones de liderazgo basadas en Nehemías. Editorial Vida. 2025.

Bryant, D. (2016), La mujer virtuosa de hoy. Edición en español.

Happer, Y. (cf.) Mujeres de impacto.

Freidzon, D. B.(2021), Mujeres que trascienden, Editorial RightNow Media.

Anexo

En las páginas 219 y 220 encontrarás unos anexos para contestar y reflexionar.

Hábitos saludables, alimentación saludable

Nathalia Pedroza

Objetivo Específico

Fortalecer nuestros hábitos saludables, reforzando la alimentación sana con recetas saludables, practicando de manera perseverante, convencidas de que es una manera de agradecer y alabar al Dios de la vida.

Introducción

Detengámonos a reflexionar ¿qué son los hábitos saludables? Los Hábitos Saludables son todas aquellas prácticas diarias que fortalecen el bienestar físico, biológico, mental y social de una persona, pero también de la comunidad. Estos hábitos incluyen: alimentación equilibrada, actividad física regular, sueño adecuado, manejo del estrés, entre otras; que a la vez pueden ayudar a cultivar una sana espiritualidad y al ser perseverantes, pueden ayudar a prevenir enfermedades y mejorar la calidad de vida.

Pasaje bíblico

"Tú creaste mis entrañas, me formaste en el vientre de mi madre. Mis huesos no te fueron desconocidos.... tus ojos vieron mi cuerpo en gestación: ¡Te alabo porque son una creación admirable!." (Nueva Versión Internacional Sal 139, 13-15)

Reflexión

Lo valioso de este salmo es que nos revela cuán importante es nuestro cuerpo para el Señor. El texto citado significa que Él ha estado presente desde la concepción y con ternura y delicadeza tiene cuidado de nuestra creación.

Ni la mejor de las tecnologías, puede explicar con exactitud cómo es esta obra maravillosa de la formación de un nuevo ser humano en el vientre de su madre y por ello no dejamos de admirarnos y agradecer nuestra creación. La palabra entretejido significa "bordado" en hebreo, de la misma manera que se pone cuidado en entretejer un hilo fino para crear una costura maravillosa, exquisita y delicada, Él puso todo en su lugar: nervios, ojos, huesos, tejidos, corazón, arterias, etc. (The Enduring Word. 2021).

¡Un cuerpo perfecto, para ser habitación viviente de su Espíritu!

Con la mente de un biólogo entrenado pero la habilidad de un poeta, David declara que

estaba hecho de manera maravillosa y formidable. (The Enduring Word. 2021. Obra ya citada) Maravillosa declaración del salmista por su capacidad de reconocer el poder de Dios, su Creador, y por describirlo con palabras claras y confesando el misterio de la obra que somos nosotras. Trampp dijo: “el mayor milagro del mundo, es el hombre: en cuyo cuerpo, desde la cabeza a los pies, ¡Hay milagros suficientes para llenar un volumen!” Reconociendo que en este maravilloso cuerpo, habita el Espíritu de Cristo ¿cómo no hemos de cuidarlo?

Una respuesta responsable a esta pregunta sería: con gratitud, e inteligencia, echando mano de todo aquello que ha sido creado para nuestro consumo, y haciéndolo de manera comprometida a través de hábitos saludables, de esta manera, adoramos a Dios que nos ha dado la Vida.

¿Qué es un hábito alimentario?

Se relaciona principalmente con las características sociales, económicas y culturales de una población o región determinada; por lo que los hábitos alimentarios generalizados de una comunidad, suelen llamarse costumbre. La alimentación es: *“Un conjunto de procesos biológicos, psicológicos y sociológicos relacionados con la ingestión de alimentos mediante el cual el organismo obtiene del medio los nutrientes que necesita, así como las satisfacciones intelectuales, emocionales, estéticas y socioculturales que son indispensables para la vida humana plena, es decir, que la alimentación saludable no solo se obtiene de los vegetales y los animales, sino de todo el conjunto de hábitos saludables que debemos cultivar en nuestra vida diaria* (SEDESA, 2012). Ver Anexo 1 en la página 221.

En este sentido, la atención perseverante de la alimentación saludable a través de nuevos aprendizajes para elaborar recetas saludables, proporcionará bienestar a nuestro cuerpo físico, mental y espiritualmente contribuyendo a valorar y cuidar “la morada del Espíritu Santo”. (NVI 1 Cor 6,19).

Ejercicio práctico

En tu Diario con Sentido, escribe por lo menos cinco aprendizajes que esta reflexión te genera, respondiendo estas preguntas: ¿Habías relacionado de alguna manera que una buena alimentación como hábitos saludables, está relacionada con la buena espiritualidad cristiana? ¿un cuerpo saludable, bien cuidado, es una manera de adorar a nuestro Creador?

A) Lee el anexo 2 en la página 222 para realizar este ejercicio.

- Selecciona un plato grande que tengas en casa
- De acuerdo a las instrucciones del “Plato del buen comer”, elige de los alimentos que tengas en casa y elabora un plato saldable: coloca en una mitad: vegetales y frutas, un cuarto de la otra mitad: Cereales (carbohidratos) y en el otro cuarto de la mitad: (Proteínas) Leguminosas y origen animal.

B) Observa. ¿Cuál es tu primera impresión? ¿qué de estos elementos combinas a diario para tener una alimentación saludable? ¿consideras que debes mejorar el hábito alimenticio personal y de tu familia? ¿cómo?

C) En tu Diario con Sentido:

1. Anota tu observación.
2. Escribe lo que piensas hacer para incrementar tus recetarios y perseverar en una "Alimentación más saludable", ¿qué debes eliminar y qué añadir?
3. Escribe una pequeña frase de compromiso para alcanzar este buen hábito saludable.
4. Ora al Señor dando gracias por el maravilloso cuerpo que te ha dado.

Ejercicio comunitario

A) Meditar en la reflexión/introducción de la (NVI Sal 139,13-15).

- Repasar el objetivo de esta lección.
- Realizar una lluvia de ideas ¿Cómo se relaciona el texto con el tema de Hábitos Saludables? ¿qué significa y que aplicación práctica tiene para nosotras y la comunidad con la que nos relacionamos?
- Escribir en un papelógrafo las ideas clave.
- Entre todas hagamos una primera conclusión.
- Leer la información adicional de Anexos 1 y 2.

B) Asignar a tres grupos diferentes que hagan una lista de los tres grupos de alimentos de acuerdo a la región que pertenecen (grupo 1: Vegetales y frutas, grupo 2: Carbohidratos y Cereales, grupo 3: Proteínas: Leguminosas y origen animal.

- Cuando estén listas reunirse integrando una persona de cada grupo para realizar la combinación de "Alimentos Saludables". Puede ser escrito en papelógrafo o con dibujos, de acuerdo a la creatividad de cada grupo.
- Presentar en plenaria por lo menos con una receta saludable.
- Compartir un refrigerio saludable previamente elaborado.

Recomendaciones y Compromisos

Orar dando gracias a Dios y hacer un compromiso de cuidar nuestro cuerpo de manera integral para gloria del Señor.

Crear un recetario comunitario de tu región observando una nutrición balanceada y buen hábito alimenticio. Integra versículos bíblicos con dos renglones para una reflexión que recuerde tu compromiso de cuidar tu cuerpo y agradecer al Señor por tu perfecta creación.

La Biblia no es un documento de alimentación o solo hábitos sanos, pero sí es un libro que nos da valores éticos espirituales de acuerdo al modelo de Jesús y que deben ser aplicados a nuestro diario vivir de manera integral/holística. Como seres humanos creados a imagen de Dios y redimidas por Jesucristo, somo invitadas a ser responsables del cuidado de nuestro cuerpo físico con todo lo que implica. El mayor ejemplo lo tenemos en Jesús según (NVI Lc 2,52), este verso describe el desarrollo integral de nuestro Salvador.

Conclusión

La Biblia no es un documento de alimentación o solo hábitos sanos, pero sí es un libro que nos da valores éticos espirituales de acuerdo al modelo de Jesús y que deben ser aplicados a nuestro diario vivir de manera integral/holística. Como seres humanos creados a imagen de Dios y redimidas por Jesucristo, somo invitadas a ser responsables del cuidado de nuestro cuerpo físico con todo lo que implica. El mayor ejemplo lo tenemos en Jesús según (NVI Lc 2,52), este verso describe el desarrollo integral de nuestro Salvador.

¡Entre todas, tenemos la capacidad de encaminarnos hacia una salud plena!

Referencias

Bible Gateway s/f. Nueva versión internaiconal. Salmo 139:14-16. Versión digital. *https://www.biblegateway.com/passage/?search=Salmos%20139&version=NVI*

Gobierno de México. (2012) Diario Oficial de la Federación. Promoción y Educación para la salud en materia alimentaria. Norma Oficial Mexicana, NUM-043-SSA-2012, SBS. 1a. Ed. *https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/138258/NOM-043-servicios-basicos-salud-educacion-alimentaria.pdf*

Guzik, D. (2021) The Enduring Word, Comentario bíblico en español. https://es.enduringword.com/comentario-biblico/salmo-139/ Nueva versión Internacional

Material de consulta para ampliar el tema.
https://es.scribd.com/document/558351927/Menu-saludable

Somos co-creadoras con Dios

Claudia Azurdia

Objetivo Específico

Desarrollar la imaginación creativa y así aumentar destrezas y habilidades puestas para el servicio comunitario.

- Utilizar el arte como herramienta de expresión espiritual, emocional y comunitaria.
- Fomentar el autocuidado integral, la contemplación y la conexión con Dios desde el hacer creativo.
- Revalorizar el acto de crear como forma de resistencia, sanación y esperanza en contextos desafiantes.

Introducción

El arte es una forma de comunicación y expresión que llega más allá de las palabras, y puede manifestarse en la creatividad, la exteriorización de emociones, la estética y es una forma de comunicarse con Dios, con nosotras mismas, con nuestras hermanas y nuestro entorno.

El arte es una excelente forma de comunicar emociones, de contar historias, de transmitir sentimientos, de proclamar denuncias contra alguna injusticia social y conmover profundamente a las personas que lo admiran.

La comunicación y expresión artísticas son esenciales porque conectan a las personas a un nivel emocional y espiritual. Además, nos permite desarrollar nuestra expresión artística y plasmar nuestra visión y experiencia de vida y de fe, a la vez nos ayuda a realizar una autorreflexión cuando las observamos a través de nuestros sentidos.

Pasaje bíblico

"Los ha llenado de gran sabiduría para realizar toda clase de artesanías, diseños y recamados en lana púrpura, carmesí y escarlata y tela de lino. Son expertos tejedores y hábiles artesanos en toda clase de labores y diseños." (Nueva Versión Internacional, 2022, Éx 35,35).

Reflexión

En este pasaje bíblico, Moisés nos presenta cómo Dios otorga habilidades y sabiduría en diseños, artesanías y recamados para la construcción del tabernáculo, lugar de adoración del pueblo israelita. Además de poseer las habilidades técnicas, también son capaces de crear diseños originales, mostrando la creatividad que sólo viene de Dios y responder alegres y con generosidad trayendo sus ofrendas con un espíritu voluntario.

Y aún ahora, el Señor sigue bendiciendo a las personas que deciden aceptar la disposición de crear mediante habilidades artísticas y técnicas puestas al servicio de la comunidad, porque la creatividad no es un don exclusivo de unas pocas personas, viene de Dios y es accesible para todas. Actualmente, estos dones se han expandido, pero es Dios el que los da para bendición de las demás, por lo tanto, Él es honrado en todo.

Desde muy pequeña sentí la necesidad de expresarme a través del dibujo y la pintura. En la juventud, empecé a recibir clases de arte con diferentes maestros y maestras, lo que me ayudó a mejorar la técnica. Cada vez que dibujo, mi corazón se alegra. Ahora le enseño a mi sobrina Marcela, ella me preguntó un día: ¿por qué dibujamos? Porque nos da alegría, -fue la respuesta- y puedo ver cómo el rostro de ella es más sonriente cuando dibuja y se vuelve más conversadora. Ambas recibimos el don por gracia de Dios.

El arte como autocuidado

El autocuidado creativo o artístico implica que exploremos y nutramos nuestra creatividad. El arte incluye ramas diversas como la pintura, la música, la literatura, la escultura, el cine e infinidad de expresiones y cualquiera de estas, son una forma de expresión artística que nos hacen sentir vivas y en sintonía con nuestro ser interior.

El autocuidado creativo nos permite liberarnos de las tensiones diarias, disfrutar de momentos de fluidez creativa y autenticidad. Son momentos en que podemos encontrarnos con nosotras mismas, en comunión con Dios, en búsqueda de la paz y el bienestar interior. Además, a través del autocuidado creativo podemos tener un mayor sentido de propósito y significado en nuestras vidas.

Desarrollar una actitud de agradecimiento a Dios y alegría por toda su bondad y misericordia en nuestra vida diaria mientras practicamos nuestro arte, es una forma de lograr armonía, serenidad y paz interior, lo que nos ayuda a superar la ansiedad y la insatisfacción. La gratitud nos ayudará a cultivar una perspectiva positiva de la vida.

El arte como instrumento de resistencia, sanación y esperanza en contextos desafiantes.
En nuestros territorios, marcados muchas veces por la injusticia, el dolor y el olvido, el arte se levanta como una forma viva de resistencia. No siempre tiene forma de grandes obras o escenarios. A veces es un bordado que cuenta una historia silenciada, una canción que se transmite entre generaciones, una danza que celebra la vida en medio del duelo. En nuestras manos, el arte es testimonio: resistimos creando.

Como mujeres anabautistas, sabemos lo que es enfrentar desafíos. Hemos trabajado por la paz, por la justicia, por nuestras familias y nuestras comunidades. En ese caminar, el arte ha sido y puede seguir siendo espacio de sanación. Crear, expresar, narrar, compartir lo vivido, todo eso nos ayuda a sanar. No borra el dolor, pero nos da voz. Y cuando una mujer cuenta su historia, muchas otras encuentran el valor para hacer lo mismo. Así, tejemos comunidad.

Y en medio del sufrimiento, el arte también nos sostiene con esperanza. Nos ayuda a imaginar lo que todavía no vemos, a soñar con un Reino donde todas tengan lugar, donde la paz no sea solo una palabra, sino una realidad encarnada. Es la esperanza de Jesús, que vio en cada persona una posibilidad de restauración.

Jesús nos mostró un camino de encuentro con el otro y la otra. En la parábola del Buen Samaritano, nos invita a no pasar de largo frente al dolor. El samaritano no solo mira: se detiene, se acerca, toca y cuida. En ese gesto sencillo pero profundo, Jesús nos llama a hacer la diferencia con actos concretos de compasión.

Así también actúa el arte. El arte se detiene, ve, toca las heridas y las transforma en algo que habla, que consuela, que denuncia y que levanta. Como el samaritano, como Jesús, el arte es un acto de amor en acción.

Hoy, como mujeres de fe, seguimos creyendo que otro mundo es posible. Seguimos cantando, pintando, contando, soñando. Y en cada gesto creativo, resistimos al olvido, sanamos nuestras heridas y sembramos esperanza.

En momentos difíciles de nuestra vida, el arte puede ser un refugio emocional y una herramienta de resistencia. En estas circunstancias el arte se convierte en un lenguaje para expresar lo que nos duele, lo que rechazamos, lo que no nos gusta. En muchos contextos difíciles como guerras, campos de concentración o de refugiados surge el arte en forma de canciones, dibujos, poemas o historias como una forma de sobrellevar la situación, de no olvidar, de sanar colectivamente. Al utilizar el arte como resistencia, podemos expresarnos ante las verdades impuestas, romper con el silencio, desafiar las normas, señalar lo que se intenta ocultar con el fin de contribuir a la transformación de nuestros entornos, y a la sana y libre expresión. A través del arte se puede encontrar consuelo, pero también fortaleza, sobre todo, cuando lo hacemos como un acto de conexión con el Creador.

Ejercicio práctico

Mi oración en colores y formas:

- Cada participante recibe hojas, lápices de colores, pinturas o materiales sencillos.
- Se invita a un momento de silencio y contemplación: pensar en una palabra, un sentimiento o una oración que quieran expresar.
- Expresarlo libremente en el papel (no importa la técnica, lo importante es el proceso).
- Breve cierre personal: cada mujer escribe una frase corta que resuma lo que sintió al crear.

También puedes aplicar esto a otras actividades, como tejer, escribir, tocar un instrumento, dibujar o caminar, puedes hacerlo con concentración y disfrutando de la actividad para que sea un momento de comunión con Dios.

Es esencial sentir agradecimiento por la gran creatividad que Dios te dio y disfrutar de las figuras, colores, diseños y, al ver tu trabajo concluido, imaginar la belleza del mundo creado por el Señor, es algo que alegra tu corazón por este regalo de la creatividad.

Ejercicio comunitario

- Se colocan en el centro todas las creaciones individuales.
- En círculo, cada participante comparte su frase o su sentir (voluntario).
- Con hilos, cintas o tiras de papel, se va uniendo cada obra en un mural colectivo o tejido comunitario, que simbolice la diversidad de dones y la unidad en el Espíritu.

Reflexión conjunta: ¿Cómo nuestro arte refleja nuestra fe y esperanza en medio de los desafíos? ¿cómo conecté con la presencia de Dios durante este proceso?

Mientras se trabaja con la creatividad, puedes poner música instrumental, cristiana o de fondo suave para dar espacio al silencio y la conexión interior. Podemos cerrar este espacio con una oración de agradecimiento y bendición, que el Espíritu nos inspire a seguir creando belleza y esperanza en la vida cotidiana.

Recomendaciones y Compromisos

- Dedicar espacios personales a la creatividad como parte del tiempo con Dios. Es importante que cada una, según su vocación, siga desarrollando el arte o el don que Dios en su infinita misericordia le otorgó.
- Recordar que no se trata solamente de una técnica sino de un momento de expresión y encuentro. Que el regalo de Dios que cada una tiene, pueda compartirlo con otras personas porque para eso se lo ha otorgado el Señor.
- Mantener momentos de intimidad con Dios antes y durante el proceso de co-crear obras de arte.
- Sentir agradecimiento por el don recibido.
- Animar a llevar estas prácticas a la comunidad: talleres con jóvenes, niñas, ancianos, etc.
- Ver el arte como un recurso para sanar memorias, fortalecer vínculos y sostener la esperanza.

Cada mujer escribe en una tarjeta o papel:

- Una forma en la que quiere integrar el arte en su vida espiritual, por ejemplo: pintar durante mis devocionales, tejer con otras mujeres, escribir poesía.

- Una manera de compartirlo con su comunidad, por ejemplo: hacer un mural, un círculo de canto, enseñar a niñas, jóvenes o encuentro con mujeres.
- Se guarda la tarjeta como recordatorio o se pega en un mural simbólico.

Conclusión

Todas tenemos la capacidad y sabiduría de realizar algún arte, artesanía o diseño. Es importante reconocer que estos dones son otorgados por la gracia de Dios, y que somos co-creadoras con Él, porque nos creó para ser creadoras. Es fundamental que vivamos los dones artísticos de tal forma que veamos que crear es una forma de oración, de sanación, de resistencia y de esperanza. Crear es resistir. Crear es adorar y estar en comunión con Dios. Al terminar este espacio, es importante tener una oración para pedir que el arte sea un canal de vida, de justicia y de encuentro con el Creador y la comunidad.

Referencias

1.Fundación Botín, (2023). La importancia del arte para generar desarrollo social y riqueza https://fundacionbotin.org/sala-de-prensa/importancia-arte-en-la-sociedad/

2. Latam Arte. (2025) El arte como refugio y resistencia https://www.latamarte.com/es/articles/cIN7/

3.Murali, E. (2025) La esperanza y el arte son una cura. Vatican News https://www.vaticannews.va/es/mundo/news/2025-04/la-esperanza-y-el-arte-son-una-cura.html

4.Parada, A. s/f. Amar a Dios desde la creatividad. Comunidad de estudiantes cristianos del Ecuador https://www.somoslacece.com/amar-a-dios-desde-la-creatividad/

5.Sierra, L.. s/f. Autocuidado para emprendedoras. Autocuidado espiritual, ¿cómo conectar contigo misma y con el universo? https://www.autocuidadoparaemprendedoras.com/autocuidado-espiritual/

Anexo

En la página 223 encontrarás unas preguntas y unos links para visualizar y analizar.

ME TENGO A MI MISMA
¡UN GRAN VALOR!

El camino hacia mi salud integral

Zaraí Gonzalía

Objetivo específico

Reconocer la importancia del autocuidado, como elemento importante para una buena salud integral.

Introducción

Los seres humanos somos seres complejos, interconectados con nuestro entorno y cada aspecto o área de nuestras vidas, está interrelacionado. En este taller, nos enfocaremos en algunos aspectos que afectan nuestra salud integral y sobre cómo podemos atenderlos adecuadamente, pues, para poder ayudar a otras personas, debemos primero estar bien nosotras mismas.

Nuestra salud integral viene siendo afectada por diversos factores, entre ellos: los cambios generacionales, los avances tecnológicos, la pérdida de los valores, la “moda”, etc.; el mundo actual, presenta infinidad de ofertas acerca del cuidado personal, muchas de ellas, orientadas hacia el restablecimiento de la salud integral, sin embargo, algunas, no son muy saludables que digamos.

Existen varios factores que nos alertan sobre el deterioro de nuestra salud en general, como, por ejemplo: La falta de sueño o apetito, el cansancio, el estrés, la ansiedad, el mal humor, la falta de concentración, entre otros. Sin embargo, a muchos de estos detalles no les prestamos la atención necesaria, al punto de afectar seriamente nuestra salud. En otras ocasiones, ni siquiera nos damos cuenta de que esto está aconteciendo y siempre buscamos una excusa para justificar cada situación.

En las redes sociales es posible encontrar, múltiples ofertas de diversos productos para fortalecer/restaurar el “cuidado” del cuerpo; como, por ejemplo, suplementos, dietas, liposucción, cremas, tónicos, infinidad de batidos de frutas o hierbas, procedimientos estéticos, cirugías; diversas rutinas de ejercicios, entre otras.

Sin querer negar que varias de estas ofertas están orientadas de forma genuina al mejoramiento de nuestra salud integral, es necesario también entender que, algunas de ellas, obedecen solo a intenciones comerciales y de lucro para quienes las publican en dichos medios. Es allí donde somos llamadas a considerar las decisiones que tomamos, la forma en la que estamos viviendo nuestra vida y cómo aprovechamos bien nuestro tiempo en beneficio de nuestra salud integral.

Pasaje bíblico

"Por sobre todas las cosas cuida tu corazón, porque de él mana la vida. "(Nueva Versión Internacional, 2022, Pr 4, 23)

"Así que tengan cuidado de su manera de vivir. No vivan como necios, sino como sabios, aprovechando al máximo cada momento oportuno, porque los días son malos." (NVI Ef 5,15-16.).

"El hombre bueno, del buen tesoro de su corazón saca lo bueno; y el hombre malo, del mal tesoro de su corazón saca lo malo; porque de la abundancia del corazón habla la boca." (NVI Lc 6,45)

Reflexión

Considerando lo anterior, en el texto bíblico es posible encontrar orientaciones que nos permiten enfocarnos en el verdadero sentido y cuidado que debemos tener de nuestra vida y salud integral.

En primer lugar, tenemos el texto de la NVI Pr 4,23. En este, el significado de la palabra "corazón" deriva de la raíz griega "kardia" que, en su contexto, se refiere a la fuente de la vida, no solo física sino también espiritual. Esta se utilizaba, en el Nuevo Testamento y en la Septuaginta, para referirse a la palabra hebrea "lēb" (corazón), que tenía un sentido mucho más amplio, (el centro de la vida física, espiritual; el centro del pensamiento, la voluntad y el lugar especial de la actividad del Espíritu). O sea, que, al referirse al corazón, estaban refiriéndose al centro mismo de la vida humana. Es allí donde se toman decisiones, se experimentan las emociones y no era solo el órgano físico que bombea sangre.

En resumen, el texto nos habla de la importancia de la sabiduría, del ser conscientes de lo que hacemos, pensamos o de las decisiones que tomamos a favor o en contra de nuestra vida, beneficiándola o afectándola. Nos advierte de muchos peligros en relación a todas las áreas que la conforman (cuerpo, alma, espíritu, etc.). Esto incluye, por ejemplo, las decisiones que tomamos en relación al cuidado y la forma en la cual construimos el camino hacia nuestra salud integral. (se sugiere que, en lo posible, puedan leer todo el capítulo en la NVI 4 de Prov).

El texto de la NVI Ef 5,15-17, es semejante al anterior y nos refuerza la importancia de prestar atención a la forma en que vivimos, incluyendo todos los aspectos de la vida. No solo, valorando lo que somos, hacemos y cómo manejamos nuestras relaciones interpersonales; sino también, invita a pensar en cómo nos cuidamos física, espiritual o emocionalmente, ya que muchas veces descuidamos actividades importantes como: el tiempo de descanso, la alimentación balanceada, la buena higiene y cuidado físico o un tiempo devocional de calidad, por priorizar otros asuntos o actividades improductivas o nocivas para nuestra salud integral, como el uso de lenguajes ofensivos, comportamientos

que afectan el bienestar personal, no atendiendo médicamente síntomas que nos alertan sobre algún problema de salud; malgastando horas de descanso; priorizando solo el trabajo o, dejando de lado las relaciones presenciales de calidad con nuestros familiares más cercanos.

El texto nos llama a que aprovechemos bien el tiempo, seamos sabias, abordemos y reflexionemos sobre TODOS estos asuntos, para así tener buenos hábitos físicos, espirituales, relacionales, etc. El texto nos llama a que seamos sabias en la forma en la cual cuidamos de nuestra salud integral. (Se recomienda leer los v, 1-20 de este capítulo 5)
El tercer texto de la NVI Lc 6,45, también menciona el corazón y el tesoro que guardamos en él, que puede ser bueno o malo. Esto incluye las decisiones positivas o negativas que tomamos, en beneficio o no de nuestras vidas y las consecuencias de ellas. Generalmente, el texto se usa para alertarnos sobre asuntos espirituales, sin embargo, en este caso, también es posible asociarlo con la coherencia de nuestros actos en relación al cuidado de nuestra salud integral.

En ocasiones, seguimos caminos equivocados, pensando que estos nos ayudarán a mejorar nuestra salud, sin embargo, resultan ser equivocados, porque en lugar de estar cuidándonos, solo estamos siguiendo falsas orientaciones de las redes sociales, preocupadas con el cuidado de la "apariencia" o de la "superficialidad" que prometen falsa estabilidad, falsa alegría y falsa vida plena. Estas falsas promesas (emitidas por los "falsos profetas" están basadas en la vulnerabilidad y "desgracia" de muchas personas, distorsionando el verdadero sentido del cuidado.

Ejercicio práctico

Como visto, los textos anteriores advierten sobre los peligros del descuido de nuestra vida como algo integral que involucra todo nuestro ser. Siendo así, a continuación, se proponen dos ejercicios que pueden ayudarnos a analizar y reflexionar sobre nuestras decisiones y comportamientos, con el fin de encontrar alternativas que ayuden a mejorar y cultivar nuestra salud integral.

El primero consiste en: elaborar en una hoja de papel, una especie de agenda, donde plasmemos la forma en la cual utilizamos nuestro tiempo. Ejemplo: hacer una lista del tiempo, en minutos u horas, que gastamos en las actividades diarias durante una semana rutinaria de nuestra vida. Esta debe incluir tiempo para: dormir, comer, estudiar, trabajar, relacionarme con amigos y amigas; con la familia, el uso de redes, la televisión o actividades de esparcimiento o deporte, tiempo devocional, cuidado del cuerpo, participación en una comunidad eclesial, etc. (ver ejemplo abajo)

Tiempo/Día Actividad	**Lun. Mi/Hr**	**Mar. Mi/Hr**	**Mie. Mi/Hr**	**Jue. Mi/Hr**	**Vier. Mi/Hr**	**Sáb. Mi/Hr**	**Dom. Mi/Hr**	**Total**
Dormir	5h	6h	6h	5h	4h	5h	5h	**36h**
Uso de redes	6h	6h	6h	6h	5h	6h	6h	**41h**
Devocional								
Cuidado del cuerpo	30m							

Al final de cada día, dedicar un tiempo para incluir la información y reflexionar en ella. Al finalizar la semana, contabilizar y ordenar en otra tabla, de mayor a menor, (ver ejemplo abajo) cuál de las actividades les ha ocupado más tiempo; escribir algunas de las ventajas o beneficios y desventajas del uso de ese tiempo y cómo esto ha afectado o está afectando su vida. (negativa o positivamente y su salud integral).

Finalmente, anote algunas actitudes o decisiones sabias que considere, pueden ayudarle a mejorar o fortalecer cada área, para avanzar hacia un mejor estado de salud integral.

Actividad	Total Horas	Ventajas/ Beneficio	Desventajas	Efectos/ Positivos Negativos	Actitudes de mejora
Uso de redes Sociales	41h		Interfiere en mi tiempo de sueño	Negativo- Me causa irritabilidad	Dedicar menos tiempo al uso de las redes.
Dormir	36h				

Ejercicio comunitario

En ambientes eclesiales es posible hacer el ejercicio de forma conjunta de la siguiente forma:

1. En pequeños grupos, reflexionen sobre los textos sugeridos, en relación con el tema del cuidado y la salud integral.
2. Compartan experiencias, considerando también, otros elementos que no estén contemplados en esta lección.
3. Al final, compartan algunas acciones propositivas de mejora o fortalecimiento, según las experiencias compartidas.

Recomendaciones y Compromisos

1. Propónganse hacer el ejercicio con conciencia, (tanto el individual como el comunitario).
2. Pida la guía del Espíritu Santo para poner en práctica las acciones propositivas de mejora o fortalecimiento para mejorar su salud de forma integral.
3. Piensen que las situaciones analizadas y las alternativas de solución propuestas, deben apuntar al análisis de nuestra salud como algo integral, por tanto, deben incluir lo físico, lo mental, espiritual, social, etc.

Conclusión

El mundo y sus dinámicas, constantemente ofrecen “opciones” para el cuidado de nuestra salud integral. Debemos ser críticas, analizarlas y, sobre todo, considerar que nuestras decisiones y acciones, pueden poner en riesgo nuestra salud integral (física, emocional, psicológica, mental, espiritual) y por tanto nuestra comunión con Dios.

Recordemos que, para mantener el equilibrio y poder gozar de la vida en abundancia, promovida por Jesús, debemos tener un cuidado adecuado de nuestra salud en todos los aspectos de nuestra vida (cuidado integral).

Referencias

Cepeda, M. (2020) Libro de salud integral para casi jóvenes. Secretaría de Educación Pública.

Deeter, J. Guía práctica para andar con sabiduría – Efesios 5:15-17. Disponible en: https://themiscellanies.substack.com/p/a-practical-guide-to-walking-in-wisdom-ephesians-51517

Free Bible Commentary. Disponible en: https://www.freebiblecommentary.org/special_topics/spa/el_corazon.html consultado en 4 de julio de 2025

Nutrición 'fake': el otro peligro de las redes sociales. Disponible en: https://www.eltiempo.com/salud/nutricion-fake-el-otro-peligro-de-las-redes-sociales-351732-

La queja trae enfermedad, la gratitud trae sanidad

Gioconda Zepeda

Objetivo específico

Crear hábitos saludables en mi vida para ser una mujer plena, con gracia y misericordia de Dios.

Destacar la gratitud como un elemento esencial en la relación con Dios y el mejoramiento de la salud.

Introducción

En esta parte del manual, estaremos conociendo la fortaleza de cultivar en nuestras vidas la gratitud, partiendo del aspecto destructivo que puede tener la queja, aunque esta puede ser una forma de liberar tensión o buscar una validación, en exceso, la queja si no es reconocida a tiempo, podría desatar un estado de crisis permanente, aquí la importancia de un acompañamiento pastoral. “Ese acompañamiento debe comenzar con ayudar a las personas a que den voz a su queja, su dolor, su lamento y su protesta.... es el primer paso hacia la salud emocional y espiritual de quienes enfrentan situaciones de crisis” (Schipani 2016, p. 126).

La queja constante termina siendo perjudicial para la salud; ocasiona estados de ánimo negativo, agotamiento y hasta la inactividad, también se vuelve una incidencia colectiva que daña el medio ambiente familiar, eclesial y comunal.

La tendencia a esta práctica se centra mayormente en personas con enfermedades crónicas y aquellos que usan con mayor recurrencia los servicios médicos, este grupo es encabezado primariamente por mujeres.

En algún momento hemos escuchado la frase: “Las mujeres de todo se quejan”, y aunque hay mucho de cierto, esto puede ser debido a que las mujeres solemos llevar múltiples cargas durante las diferentes etapas de nuestra vida, por lo que es importante determinar o identificar el origen de la queja buscando la solución oportuna y certera frenando la queja.

Ahora bien, como mujeres cristianas encontrarnos que esta actitud podría debilitar nuestra fe y llevarnos a una rebeldía contra el Señor, cuando las quejas se vuelven el centro en nuestras vidas (leer en la NVI Ex 17,1-7; Nm 11, 5-10, 14, 1-10 estas son las primeras quejas que la Biblia registra).

La queja evoca el dolor o la pena que se siente, las expresamos por medio de nuestras voces, es bueno expresar nuestro sentimiento, pero cuando esta práctica se vuelve excesiva, causa desventuras, fracasos y frustración, tanto en quien la señala, como en quien la escucha.

Cuando las cosas son difíciles es bueno enfocarnos en lo positivo, para así fortalecer nuestra fe en medio de la adversidad, esto mejorará nuestra salud mental, emocional, y primordialmente la búsqueda de una conexión más profunda con Dios a través de la gratitud.

"En la NVI Sal 13 se presenta lo que se ha llamado estructura completa del proceso del lamento" (Schipani, 2016 p. 126) encontramos un proceso transitivo, donde el Rey David inicia desde la queja, camina por el reconocimiento de la fidelidad de Dios, solicita la ayuda oportuna esperando la respuesta de Dios, a menudo no declarada y llevada al compromiso de alabanza, es decir una declaración de confianza en Dios desde la gratitud.

Pasaje bíblico

"Es Él quien me arma de valor y hace perfecto mi camino; da a mis pies la ligereza del venado y me mantiene firme en las alturas; adiestra mis manos para la batalla y mis brazos para tensar un arco de bronce."(NVI 2024, Sal 18,32-34)

"¡Ofrece a Dios tu gratitud, cumple tus promesas al Altísimo! El que me ofrece su gratitud, me honra..." (NVI Sal 50, 14, 23ª)

Reflexión

Breve explicación en conexión, contar una breve historia

Este salmo es una acción de gracia por liberación, enuncia como el Señor nos rodea de poder para descubrir de su perfecta mano, que el sendero de la vida se va perfeccionando, nos permite alcanzar habilidades que utilizamos para superar los obstáculos que tenemos delante y llegar a alturas inimaginables.

Aunque no somos atletas profesionales, debemos permitir ser entrenadas para sobrellevar las muchas carreras, que a lo largo de la vida, experimentamos como mujeres.

Dentro de este entrenamiento encontramos la gratitud como una herramienta para ser utilizada, no solamente en la vida espiritual, sino también en la lucha para mejorar la salud.

El apóstol Pablo en la NVI 1 Tes 5, 18 dice: Den gracias a Dios en toda situación, porque ésta es su voluntad para ustedes en Cristo Jesús. Ser agradecida en medio de pruebas, es una elección en donde debemos enfocarnos en lo transitorio de la crisis, confiando que hay un propósito mayor aun en los momentos difíciles.

Un refrán cita; “que es de bien nacido ser agradecido”, algo céntrico y que se enfatiza en la mayoría de los salmos.

La gratitud es una de las cualidades de mayor fortaleza que debemos cultivar en nuestra vida para afrontar con actitud los desaciertos que en ella hay.

El blog Psicología Positiva expresa: “la gratitud es una vacuna contra el pesimismo, las personas agradecidas se focalizan, priorizan y ponen el foco en lo que sí tienen y poseen y no en lo que les hace falta”.

Una breve historia que destaca la gratitud como un cambio emocional y situacional:

Había un pájaro que vivía en el desierto; muy enfermo, sin plumas, nada para comer, beber y sin refugio para vivir, maldiciendo su vida, día y noche.

Un día un ángel estaba cruzando ese desierto, y el pájaro detuvo al ángel y le preguntó ¿A dónde vas? El ángel respondió: “Voy a encontrarme con Dios”.

Entonces el pájaro le pidió al ángel que por favor le preguntase a Dios cuándo terminaría su sufrimiento. El ángel le dijo: “¡por supuesto! lo haré” y el ángel se despidió del pájaro.

Al encontrarse con Dios el ángel le compartió el mensaje del pájaro. El ángel le contó su patética condición y preguntó cuándo terminaría su sufrimiento. Dios respondió: “Durante lo que le queda de vida el pájaro no tendrá felicidad”.

El ángel respondió que, cuando el pájaro oyera esto, se desanimaría. Entonces pregunto si podría sugerir alguna solución para esto.

Dios le respondió: Dile que ore de esta manera: “Gracias a Dios por todo”.

El ángel volvió hasta el pájaro y le entregó el mensaje de Dios.

Una semana después, el ángel pasó de nuevo por el mismo camino y vio que el pájaro estaba muy feliz; las plumas habían crecido en su cuerpo, una pequeña planta creció en la zona desértica, un pequeño estanque estaba allí, y el pájaro estaba cantando y bailando alegremente.

El ángel estaba asombrado de como sucedió esto, porque recordó que Dios dijo que por lo que le quedaba de vida, no habría felicidad para el pájaro.

Con esta inquietud en mente, fue a visitar a Dios de nuevo.

El ángel pregunto y Dios respondió: “Sí, no habría felicidad para el pájaro, pero todo cambió debido a que el pájaro está orando diariamente: “gracias a Dios por todo”; cuando no podía volar, repetía: “gracias a Dios por todo”; y en cualquier situación que enfrentaba, el pájaro siguió repitiendo: “Gracias a Dios por todo” y por lo tanto cambió lo que le quedaba de vida.

De esta historia aprendemos que siempre enfrentamos incidencias y muchas veces buscamos las respuestas inmediatas que nos lleven a cambiar nuestra situación, podemos ver en las quejas la solución momentánea a estos problemas, pero no imaginamos que como gotas de agua que rompen una peña, estas pueden destrozar nuestras emociones, aunque sepamos que Dios está en control de nuestras vidas.

Ejercicio práctico

Podemos comenzar a realizar estas actividades como hábitos que nos permitan lograr una vida plena y llena de la presencia de Dios:

1. **Registrar las bendiciones diarias:** en un pequeño diario escribe las cosas buenas que tienes por pequeña que sea, salud, seres queridos apoyándote, capacidad de perseverar, etc.
2. **Recordar las bendiciones pasadas:** Dios siempre nos ha ayudado en el pasado con proyección al futuro, por lo que las bendiciones pasadas se hacen bendiciones presentes que fortalecen tu fe.
3. **Expresar gratitud:** es quizás la mejor herramienta que podemos tomar para fortalecer nuestra salud física y mental, ser agradecido con Dios, es honra a Él NVI Sal 14: 23ª.
4. **Practica la gratitud:** todo hábito se desarrolla en la medida que lo repitas diariamente.
5. **Realiza caminatas en la naturaleza:** observemos cómo todo a nuestro alrededor da gracias a Dios, pues Él alimenta y viste a su hermosa creación.
6. **Practica respiraciones:** inhalar por la nariz en dos tiempos, retener el aire tres segundos y exhalar por la boca en dos tiempos, ayuda regular el sistema nervioso y puede mejorar el bienestar mental y físico; reduce el estrés y la ansiedad, mejora la función pulmonar, mejora el sueño y reduce el dolor.
7. **Rodéate de personas agradecidas:** muchas veces el oír a una persona que se queja mucho, termina contaminando el ambiente y a los demás y puedes sentir que es la forma para lidiar con los problemas que consideramos no poder resolver.

Ejercicio comunitario

Reúnete en grupo con las hermanas en la congregación o en un lugar especial.

Por medio de ejercicios bíblicos analizaremos el cómo manejamos la queja.

Un modelo de estudio será el Sal 13, que se procede a leer.

Preguntas de reflexión:

- ¿Cómo manejó David la queja?
- ¿Cómo presenta sus peticiones a Dios?
- ¿Cómo salió del estado en el que estaba?

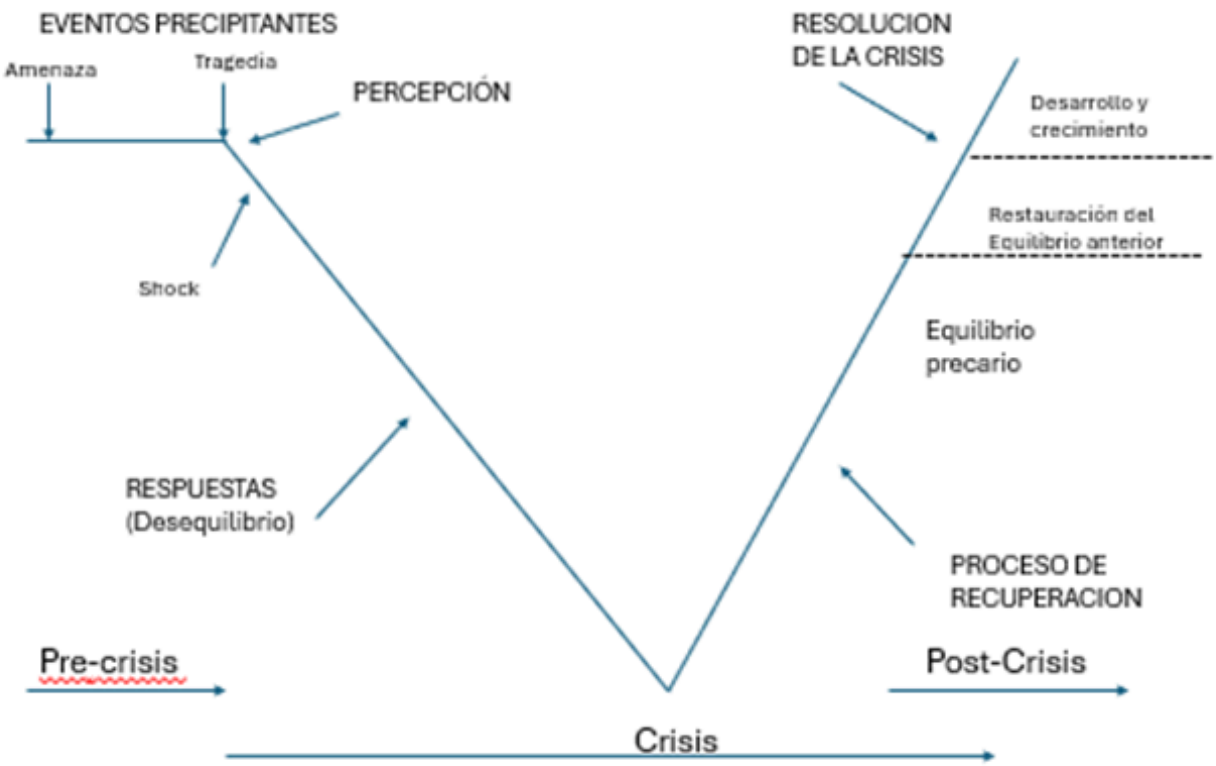
Al final compararemos cómo estamos lidiando nosotras con la queja y a qué conclusiones y enseñanzas llegamos después de leer el texto bíblico y hablar de nosotras mismas. Anotar los resultados, recomendaciones y aprendizajes.

Recomendaciones y Compromisos

Es importante identificar el momento detonante de las quejas, identificando el origen de estas podemos evitar una creciente crisis (observemos cuadro La Secuencia de la Crisis, Schipani, 2016. pág. 131), cosas que nosotros podemos resolver, ¿por qué te quejas?, cosas que no puedes resolver, ¿por qué te quejas?

Si no tienes el hábito de ser agradecida, puedes intentar poco a poco esta práctica aun en tiempos buenos, para cuando estén los momentos difíciles sea más fácil para ti ser agradecida con Dios y con todos alrededor tuyo.

La Secuencia de la Crisis



Conclusión

La práctica de la gratitud trae paz en nuestra mente y corazón, en cualquier situación por muy difícil que sea en tu estado presente, podrás experimentar tranquilidad, confianza y seguridad como lo expresa David en la NVI Sal 16, 1 “Protégeme, oh Dios, porque en ti busco refugio”.

También ayuda a mantener la esperanza en el futuro, el mejoramiento de la salud y lo más importante, fortalece nuestra relación con Dios y podemos ver su mano guiando nuestra vida.

Referencias

Blog de Psicología Positiva s/d/e

Schipani, D. (2016). Manual de Psicología Pastoral, Fundamentos y principios de acompañamiento. Publicado en Cuba por el Seminario Evangélico de Teología.

Comunicación asertiva

Ángela Opimi

Objetivo específico

Reconocer cómo expresar pensamientos, ideas, emociones, necesidades con claridad, respeto y amor, siguiendo el ejemplo de Jesús, aplicando valores y principios de la Palabra de Dios.

Introducción

Dinámica para entrar en contexto.

- Dependiendo del grupo (cantidad, edad, escolaridad, etc.) Dividir a las participantes en grupos pequeños, darles un pasaje de los versículos clave y pedir que reflexionen (5-7min) en el texto, y luego pedir a cada grupo que comparta en plenaria sus conclusiones.
- Otra modalidad de la dinámica, es pedir a 3 o 4 voluntarias para que pongan en escena uno de los versículos clave. Luego comentar lo que se observó en las escenas presentadas.

"La Comunicación Asertiva", es una frase que no usamos con frecuencia, pero es seguro que muchas la practicamos. La asertividad se relaciona con la capacidad de afirmar con seguridad, de defender los principios derechos y opiniones de manera respetuosa, tomando en cuenta el momento, lugar, persona y el tipo de lenguaje que se usa, sea verbal o corporal. También se tiene que cuidar la generalización, es decir, el uso de palabras como: siempre, nunca, todo, etc. La comunicación asertiva es una herramientas poderosa y muy necesaria para las relaciones sociales, emocionales, espirituales, es un canal imprescindible para promover la paz y reflejar el carácter de Cristo, en nuestras relaciones interpersonales.

Por lo tanto, se puede decir que el asertividad, es la habilidad especial de expresar nuestros pensamientos, ideas, creencias y sentimientos de manera que no dañe a la otra persona, aun cuando tengamos ideas o pensamientos diferentes.

La asertividad resulta de la expresión directa de los deseos, derechos, sentimientos y opiniones sin llegar a amenazar, castigar o violentar los derechos de las demás. Todo esto implica el respeto hacia una misma, y el respeto hacia los derechos y las necesidades de las otras personas (su interlocutor o interlocutora).

El estado emocional también influye en la respuesta que se pueda dar en un momento concreto de la comunicación. Alta carga de estrés, puede provocar una conducta excesivamente agresiva o pasiva, generando en ocasiones mayor ansiedad, temor, miedo a decir lo que realmente desearíamos comunicar.

Estilo de comunicación:

El tema de comunicación es amplio, se puede hablar de áreas, elementos, medios, códigos, lenguaje, etc. En este tema, para entender un poco más de forma sencilla y práctica, vamos a explicar los tres estilos principales de la comunicación.

a) Pasivas: son las personas que evitan la confrontación, aunque quizás tengan cosas importantes o valiosas para decir, pero no lo hacen por miedo de quedar expuestas, tienen necesidad de agradar, muestran conformidad, muchas veces dejan que otras decidan por ellas, cuando se trata de tomar decisiones siempre están de acuerdo con lo que las demás deciden, no les gusta ser reconocidas o sobresalir, generalmente son tímidas, sumisas y reservadas, tienen el pensamiento que las otras saben más o tienen más valor que ellas.

b) Agresivas: estas personas imponen sus criterios, sus ideas, pensamientos, son de alguna manera inflexibles, les cuesta escuchar, tienen una conducta egoísta, interrumpen las conversaciones, no se sienten a gusto en pláticas que no le rinden tributo, critican a las demás, su voz es dominante, imponen lo que piensan que es lo correcto para ellas, son inflexibles, orgullosas, están siempre a la defensiva. Creen que todas las personas tienen que hacer o aceptar lo que él o ella dicen porque sólo ellas tienen la razón.

c) Asertivas: estas personas basan la comunicación en el respeto y valoración, es decir, tienen una escucha activa, mantienen un contacto visual adecuado durante la conversación, lo que refleja confianza, defienden sus intereses y respetan las opiniones de las demás, tienen seguridad en sí misma, son personas sociables, no emiten juicio sobre las demás, se comunican de forma directa, teniendo en cuenta que lo que comuniquen o lo que expresen, ellas se hacen responsables, cuidan de no herir o violentar los derechos de las demás, siempre están buscando soluciones satisfactorias. Son personas seguras, amables, muy empáticas y compasivas.

Pasaje bíblico

"...sino que hablando la verdad en amor..." (Nueva Versión Internacional Ef 4,15).

"La respuesta amable calma la ira..." (NVI Pr 15,1).

"Todo hombre sea pronto para oír, tardo para hablar..." (NVI St 1,19).

"...Marta, Marta —contestó el Señor—, estás inquieta y preocupada por muchas cosas, pero solo una es necesaria. María ha escogido la mejor y nadie se la quitará." (NVI Lc 10, 38-42).

"Así que en todo traten ustedes a los demás tal y como quieren que ellos los traten a ustedes..." (NVI Mt 7, 12).

Reflexión

A. Escuchar con humildad y atención.

“Por esto, mis amados hermanos, todo hombre sea pronto para oír, tardo para hablar, tardo para airarse” (NVI St 1,19). Este versículo nos exhorta a saber escuchar atentamente, pero mejor aún, saber cuándo hablar, cómo hablar, el momento adecuado, también es muy importante en la comunicación para saber cómo gestionar nuestras emociones.

La comunicación asertiva, desde una perspectiva bíblica, no solo es una habilidad interpersonal, sino una expresión de sabiduría, amor y verdad guiada por el Espíritu de Dios. En este taller, observaremos tres pilares fundamentales para la comunicación asertiva, elemento básico para desarrollar relaciones interpersonales saludables.

En la NVI Lc 10, 38-42, nos relata la visita de Jesús a las hermanas María y Marta. María se sentó a escuchar a Jesús, sin embargo, Marta se afanó, se preocupó en los quehaceres de la casa, quizás a preparar la comida, preparar la mesa, la limpieza, y se molestó cuando vio que su hermana no le ayudaba, hasta que le dijo a Jesús, *Señor, dile a mi hermana que me ayude con los oficios de la casa, yo estoy haciendo todos los oficios sola, dile que me ayude...* Jesús se dio cuenta que Marta estaba enojada, molesta. Y por lo que sigue en la historia, nos podemos imaginar a Jesús con una tranquilidad y con palabras suaves. Jesús le dijo una gran verdad, pero con amor, con respeto, con amabilidad y compasión le dice: *Marta, Marta, Marta estás preocupada, estás molesta, por demasiadas cosas... pero mira Marta, solo hay algo muy importante, algo realmente trascendental en estos momentos y tu hermana ha elegido eso, lo mejor, lo verdaderamente importante y nadie se lo va a quitar.* Jesús le dijo esto a una mujer que estaba sumamente molesta, enojada, le dijo una gran verdad, pero lo dijo con amor, con respeto y con amabilidad, con buen trato, con asertividad.

Cómo cambiaría nuestro entorno, nuestra pareja, nuestra familia, la relación con los hijos, con los vecinos, con los compañeros de trabajo, con los hermanos en la iglesia, cómo cambiaría todo, si tan solo modificamos la actitud, la manera de hablar y la forma de comunicarnos. En la NVI Pr 15,1 dice, "La respuesta amable calma la ira, pero la agresiva provoca el enojo".

Con seguridad Marta, después de la respuesta de Jesús a su petición, pudo darse cuenta que su hermana no estaba equivocada o que estaba siendo injusta con ella, de dejarla sola haciendo los quehaceres de la casa. Ella misma, Marta, había decidido ocuparse o preocuparse por cosas que, en ese momento, no eran las más importantes.

La escucha activa es la base de la comunicación asertiva, porque nos permite comprender antes de responder. Jesús es el ejemplo por excelencia de practicar la comunicación asertiva, Él escuchaba con compasión antes de hablar, Él modeló una actitud de empatía y discernimiento en todas sus relaciones interpersonales, mientras enseñaba, sanaba a los enfermos, compartía con sus amigos, e incluso cuando discutía con los fariseos y maestros de la ley dialogaba en forma asertiva.

En la NVI Mt 7,12, dice: “Así que en todo traten ustedes a los demás tal y como quieren que ellos los traten a ustedes...”. Tratar a las otras personas como quisiéramos que nos traten, con respeto, comprensión, amor, dignidad, etc. “...de hecho, esto es la Ley y los Profetas”.

B. Hablar con gracia, verdad, amor y propósito.

En la NVI Ef 4,29 dice: “Eviten toda conversación obscena. Por el contrario, que sus palabras contribuyan a la necesaria edificación y sean de bendición para quienes escuchan”.

Pablo en estos versículos exhortaba a la iglesia de Éfeso, para que usen palabras que edifiquen, no que destruyan, y sobre todo que sean de bendición para los que escuchan. Es decir, que comuniquen el favor inmerecido de Dios, que eleven, sanen y bendigan: que impartan gracia.

No se trata sólo de evitar malas palabras, sino de convertirnos en canales de bendición con lo que decimos. Esto aplica en la iglesia, en el trabajo, en casa... en todo lugar.

C. Ser guiados por el Espíritu Santo.

Discernir cuándo y cómo hablar con sabiduría, y no por emoción. La asertividad bíblica, no es simplemente “decir lo que pienso”, sino discernir cuándo y cómo hablar con sabiduría. En la NVI Lc 6,45 dice: “El que es bueno, de la bondad que atesora en el corazón produce el bien; pero el que es malo, de su maldad produce el mal, porque de lo que abunda en el corazón habla la boca".

Ejercicio práctico

Invitar a las participantes a escribir una frase que repiten con frecuencia en su comunicación cotidiana, luego reformula para comunicar con asertividad, de tal forma que refleje amor, verdad, respeto. Comprometerse consigo misma a cultivar un corazón lleno de la palabra de Dios para que cuando hable, refleje el carácter de Cristo.

Ejercicio comunitario

Dinámica Comunicación Asertiva, para ejercicio comunitario, ver anexo en la página 224.

Tomémonos un momento para mirarnos hacia adentro... preguntémonos ¿Cómo está mi vida interior? ¿cómo está mi comunicación? ¿con cuál estilo de comunicación me identifico? Pedir retroalimentación de mi entorno, con una persona de confianza, para que me ayude a afirmar o identificar mi tipo de comunicación, si es pasivo o agresivo, proponer acciones concretas para trabajar hacia una comunicación asertiva marcando tiempo y formas medibles, por ejemplo: palabras, conducta, comunicación no verbal, etc.

Recomendaciones y Compromisos

A partir de hoy, me comprometo hacer una autoevaluación de mi forma de comunicarme. Identificar ¿en qué área de mi vida debo de prestar más atención para comunicarme de forma asertiva con mi esposo, hijos, hermanos, vecinos, etc.?

Conclusión

La asertividad es una conducta social que nos permite expresar nuestras ideas, pensamientos, sentimientos, sin dañar o ser dañada en una actitud de ganar - ganar. La comunicación asertiva es característica de una persona segura, madura, que defiende sus derechos sin sentirse más, ni sentirse menos que su interlocutora. Es una virtud que se aprende en el día a día en la interrelación social.

Referencias

Anónimo (s.f.) Diccionario de Wikipedia, la enciclopedia libre. https://es.wikipedia.org/wiki/Wikipedia: Portada

Castanyer, O. (2022). La asertividad. (41a. edición), Editorial Desclée De Brouwer.

Jarpa, J. (2022). La asertividad un desafío personal. Universidad Nacional de Chile.

La soltería como camino espiritual, un tiempo de próposito, no de espera

Cindy Alpízar

Objetivo específico

1.Abordar la soltería como un estado pleno de la vida.

2.Reconocer como mujeres que tenemos la suficiente valía por nosotras mismas, que el único que completa nuestras vidas es el Señor.

3.Decidir con libertad tu estado civil, encontrando propósito de vida.

Introducción

Vivimos en una sociedad que con frecuencia presenta la soltería como una etapa incompleta, como si el verdadero valor de una mujer solo se alcanzara cuando se une a otra persona en matrimonio. Sin embargo, desde una perspectiva espiritual, la soltería no es una carencia, sino una temporada sagrada, una etapa de profundo crecimiento interior, conexión con lo divino y descubrimiento del verdadero propósito con el desarrollo de un proyecto de vida.

El abordaje de este tema es para poder brindar tanto a las mujeres solteras como a nuestras comunidades de fe, una perspectiva renovadora y plena de esta etapa de la vida, que puede ser temporal, como todas la vivimos o que puede ser permanente, sin que eso implique que hay una carencia y sin que eso trunque la realización personal, profesional y espiritual.

Pasaje bíblico

13 Tú creaste mis entrañas; me formaste en el vientre de mi madre. 14 ¡Te alabo porque soy una creación admirable! ¡Tus obras son maravillosasy esto lo sé muy bien!15 Mis huesos no te fueron desconocidos cuando en lo más recóndito era yo formado, cuando en lo más profundo de la tierra era yo entretejido. 16 Tus ojos vieron mi cuerpo en gestación: todo estaba ya escrito en tu libro;todos mis días se estaban diseñando, aunque no existía uno solo de ellos. (Nueva Versión Internacional. Sal 139, 13-16).

11 Porque yo conozco los planes que tengo para ustedes —afirma el Señor—, planes de bienestar y no de calamidad, a fin de darles un futuro y una esperanza. (NVI Jer 29, 11).

Reflexión

En muchas tradiciones espirituales, la soledad no es sinónimo de vacío, sino de plenitud, puede ser un llamado en lugar de un castigo. Es en el silencio y en la quietud donde muchas veces se escucha con mayor claridad la voz de Dios, del universo o de nuestro ser interior. La soltería puede ser vista como oportunidad para sanar heridas del pasado, fortalecer la relación con una misma y con lo divino. Además, puede ser tiempo de descubrir dones que en otras circunstancias quizás no tendríamos la libertad de explorar.

Ser soltera no significa estar sola. Es, en muchos casos, estar más acompañada que nunca por la gracia divina, por la intuición, por los sueños que florecen en el corazón, cuando no están condicionados por el miedo o la presión social.

El propósito de vida no está ligado a un estado civil.

En nuestro texto bíblico podemos entender que Dios nos hizo como una creación única, admirable y maravillosa con valía especial, con un diseño para un plan el cual es esperanzador y pendiente únicamente de la buena voluntad de Dios.

La espiritualidad enseña que cada persona tiene un propósito único, una misión que cumplir en este mundo, el cual no está ligado a tener pareja, casarse o formar una familia, aunque esos puedan ser caminos hermosos para muchas. Ninguna mujer se define por su estado civil, sino por su luz, su entrega, su amor, su capacidad de reflejar a Cristo transformando su vida, sus relaciones y todo lo que la rodea.

La mujer soltera, puede alcanzar su plenitud siendo madre espiritual, mentora, líder, sanadora, artista, constructora de paz. Puede ser todo aquello que su alma anhele, sin necesitar validación externa para sentirse completa. La plenitud no se alcanza cuando llega "el indicado", sino cuando una se reconcilia con su historia, su cuerpo, su esencia y su llamado divino.

La soltería como terreno fértil para la intimidad espiritual

Muchas mujeres descubren en la soltería una conexión más profunda con lo sagrado. Es un tiempo donde las distracciones, presiones o estrés pueden ser menores, lo que permite tener un tiempo con menos ruido para escuchar lo que el alma realmente necesita. La oración, la meditación, el servicio, el arte y la contemplación se vuelven prácticas que nutren el espíritu y llenan los espacios que otros llenan o quieren llenar con relaciones efímeras.

Desde esta mirada, estar soltera no es algo que temer, sino un terreno fértil para cultivar una fe más madura, una visión más clara y una confianza más firme en que todo llega en el tiempo perfecto, aclarando que se puede escoger qué queremos esperar y no ceder a las presiones de los otros y otras.

Eso nos lleva a la siguiente disyuntiva ¿esperar o vivir plenamente?

Muchas veces, las mujeres solteras son invitadas, en el mejor de los casos, explícita o implícitamente, a esperar. Esperar al hombre correcto. Esperar al momento perfecto. Esperar a que su vida "comience". Pero la vida no está en pausa. La vida está ocurriendo ahora y está llena de sentido, de oportunidades, de belleza.

Desde la espiritualidad, no se trata de esperar, sino de vivir plenamente en Jesús, en tu familia, en tu comunidad de fe, en tus estudios, trabajo. Si llega la persona adecuada y quieres unir tu camino al de él, entendiendo que ya está completa y feliz solo que has decido estar acompañada, será una bendición, pero si no llega, también lo será, porque el amor más profundo no se encuentra fuera, sino dentro. Es el amor que viene de Dios, de uno mismo, del propósito cumplido con integridad.

"Porque el que te hizo es tu esposo; su nombre es el Señor de los Ejércitos. Tu Redentor es el Santo de Israel; ¡Dios de toda la tierra es su nombre!" (NVI Is 54, 5).

Ejercicio práctico

Dinámica diaria: **"Cinco minutos de plenitud"**
Duración: 5 min

Materiales: Una vela o una lámpara pequeña, Una hoja o diario (opcional)
Pasos:

1. Respira en forma natural (1 min).
2. Siéntate tranquila, respira tres veces profundo y enciende la vela diciendo en voz baja:
3. "Hoy reconozco mi luz y mi plenitud".
4. Tres gratitudes (2 min)
5. Piensa o escribe tres cosas por las que agradeces tu soltería hoy (pueden ser pequeñas: libertad, descanso, amistades, proyectos).
6. Afirmación personal (1 min)
7. Cierra los ojos y repite una frase como:
   - "Soy completa en este instante".
   - "Mi vida florece con amor y propósito".
8. Cierre (1 min)
9. Apaga la vela lentamente y sonríe, recordando: "Soy suficiente, soy amada, soy plena".

Ejercicio comunitario

Dinámica: **"Llenando mi jardín interior"**
Objetivo: Reconocer que la plenitud no depende de un estado civil, sino de cultivar una vida con propósito, gratitud y conexión espiritual.
Duración: 45–60 minutos

1. Inicio (5–10 min)
- Haz una breve introducción sobre la plenitud como un estado de completitud interna y no como algo que alguien más debe llenar.
- Lee una frase inspiradora (por ejemplo, de un texto espiritual o una reflexión propia) sobre la importancia de florecer en cualquier etapa de la vida.

2. Actividad simbólica (20 min)
- Entrega a cada participante una hoja con la silueta de un jardín o una maceta vacía.
- También dales recortes de flores, colores o stickers.
- Indícales:
    - En el centro del jardín, escriban su fuente de plenitud espiritual (Dios, fe, propósito, gratitud, oración, etc.).
    - En los pétalos o flores, escriban áreas de su vida que las hacen sentir completas (amistades, talentos, proyectos, sueños, autocuidado, servicio a otros...).
    - En las hojas o raíces, anoten hábitos o prácticas que desean cultivar para mantenerse plenas (meditación, lectura, ejercicio, tiempo con Dios, descanso, comunidad...).

3. Reflexión compartida (15–20 min)
- Formen un círculo y permitan que, quien lo desee, comparta una flor de su jardín y lo que representa para ella.
- Enfatiza que cada jardín es distinto y eso refleja la belleza única de cada una.

4. Cierre (5–10 min)
- Invítalas a mirar su jardín terminado y repetir en voz baja:
  "Soy completa, plena y amada en esta etapa de mi vida".
- Pueden cerrar con un momento de silencio, música suave o una breve oración de gratitud por la plenitud presente en sus vidas.

Variante creativa: Si el grupo es pequeño, se puede armar un mural colectivo de "Jardín de la plenitud", pegando las flores de cada una en un mismo papelógrafo, como símbolo de comunidad y apoyo mutuo.

Recomendaciones y Compromisos

- Fomenta una relación personal, íntima con Dios, creador, diseñador, para poder encontrar llenura y plenitud en Él, busca una comunidad de fe que te apoye.
- Aprende a vivir cada etapa de tu vida con gozo, no aceptes imposiciones o juzgamientos sociales y hasta de la comunidad de fe.
- Sensibilizar y concientizar sobre las bromas y chistes que muchas veces se hacen y que denigran a muchas mujeres, que por diferentes situaciones escogieron este camino de soltería.

- Reconocer que tú decides tu camino (cómo, cuándo, dónde y con quién).
- Nuestras comunidades de fe, deben respetar el plan de vida que cada quién escoge y debe moderar sus comentarios o ideas al respecto de las mujeres solteras, más de las que ya han alcanzado cierta edad, señalando que es un fracaso o defecto estar solas.

Aceptación y respeto a mí misma.
Rechazo todo juicio y comentarios que pueden afectar mi autoestima.
Vivir plenamente, establecer un plan para mi vida.
Repetirme cada día...

- **Lunes:** “Inicio mi semana con fuerza y propósito. Estoy completa en cada paso que doy”.
- **Martes:** “Mi soltería es un regalo de libertad y crecimiento”.
- **Miércoles:** “Soy amada y cuidada por Dios, y mi vida florece en abundancia”.
- **Jueves:** “Disfruto mi presente con gratitud, sin prisas ni carencias”.
- **Viernes:** “Celebro mi identidad única y hermosa tal como soy”.
- **Sábado:** “Mi alegría no depende de otros, nace de mi interior”.
- **Domingo:** “Descanso en la certeza de que estoy en plenitud, guiada por lo divino”.

Conclusión

- La soltería no es una sala de espera, sino un santuario.
- Es el espacio donde muchas mujeres han descubierto su fuerza, su fe y su identidad verdadera.
- No hay nada que completar porque ya eres completa. Eres amada, elegida y guiada por el Espíritu Santo que conoce tu camino mejor que tú misma.
- Así que no temas esta etapa. Abrázala. Vívela con libertad, con gozo, con profundidad.
- Porque ser soltera no es estar sola: es estar en compañía de lo más sagrado que habita en ti, ámate, valórate, abrázate.

SEPARACIONES DOLOROSAS

Sugerencias pastorales para acompañar la pérdida perinatal.

Ruhama Pedroza

Objetivo específico

Brindar a la lectora herramientas de acompañamiento pastoral desde la ternura y la empatía, para las mujeres y sus parejas que han experimentado una muerte perinatal o algún aborto espontáneo.

Pasaje bíblico

"Así dice el Señor: «Se oye un grito en Ramá, lamentos y amargo llanto. Es Raquel que llora por sus hijos y no quiere ser consolada. ¡Sus hijos ya no existen!».
(Nueva Versión Internacional, 2024, Jer 31,15).

Introducción

Hablar de la pérdida perinatal es entrar en un terreno sagrado donde el dolor, el silencio y las preguntas profundas habitan. Es una experiencia que muchas veces se vive en soledad, rodeada de incomprensión, frases mal intencionadas o teologías que no alcanzan a abrazar el sufrimiento humano.

Este escrito nace desde la experiencia personal, pero también desde una profunda reflexión pastoral. Su propósito no es explicar el dolor ni justificarlo, sino ofrecer herramientas sensibles y reales para acompañar a mujeres y parejas que han atravesado la muerte de un hijo en el vientre o en sus primeros días de vida.
Acompañar este tipo de duelo requiere más que respuestas: requiere presencia, humildad, ternura y una disposición genuina de caminar junto a quien sufre. Aquí encontrarás no solo una historia, sino un llamado a transformar la forma en que la comunidad de fe se acerca a las "Raqueles" de hoy.

Reflexión

Este pasaje se encuentra en Jeremías 31,15, y se anuncia en el contexto del exilio de Israel. Raquel la madre de José y Benjamín, llora por el destino de sus hijos, que desaparecen, que dejan de existir, y su dolor es tal que se rehúsa a ser consolada. El exilio de Israel tuvo razones históricas y espirituales y hay muchas interpretaciones teológicas que no son el propósito de este escrito. Pero yo quise retomar este pasaje, porque cuando perdí a mi

primer y único hijo a las 19 semanas de embarazo, fue el primero que se vino a la mente, justo porque expresaba de una forma precisa y profunda cómo me sentía en ese momento. Gritaba y lloraba con lamentos llenos de amargura. Pero no quería ser consolada... ¿qué podría darme consuelo en ese momento?

¿Qué palabras podrían ayudar a apaciguar la terrible tormenta que estaba haciendo naufragar mi corazón, mi alma y mi mente en ese momento?

Nada podía darme consuelo. Ni siquiera la preciosa palabra de Dios que yo atesoraba en mi corazón desde pequeña, ni los cantos, ni las oraciones que practiqué siempre con fervor y cariño, nada. Descubrí que mi hijo había fallecido después de haber ido a urgencias y que me devolvieran a mi casa. Al día siguiente fui a hacerme un ultrasonido y cuando escuché el silencio y el técnico me dijo “no hay latido”, mi mundo se partió en mil pedazos, siempre describo esa sensación como haber caído al agua, después de que una ola gigante golpeara mi barco y estarme hundiendo, rodeada por oscuridad, el frío y el silencio.

Mi hijo fue deseado desde el primer momento.

No, no andaba en pecado, de hecho, mi esposo y yo andábamos pastoreando una misión.

¿Fue la voluntad de Dios? Aún peleo mucho con esa idea, tal vez, pero me quebrantó hasta lo más profundo. Yo prefiero creer que no, que la muerte de mi niño fue la consecuencia de vivir en un mundo caído, quebrantado por el pecado, donde hasta lo más hermoso, como concebir un hijo fue trastocado por la muerte.

No, tampoco Dios me consoló dándome otro en lugar de uno, de hecho, ya no pude o ya no quise tener hijos, y no, no creo que mi hijo sea un angelito que me cuida desde el cielo.

De las tres grandes tragedias que me han pasado en la vida, esta ha sido la más devastadora, y en la que durante todo el tiempo que duró mi duelo, se me murieron las certezas... Sí hermana, dejé de ir a la iglesia por un año, más o menos, dejé de leer la Biblia, dejé de orar, mi relación con Dios se rompió... Y cuando volví, seguía doliendo muchísimo. No hermana, Dios nunca me abandonó, fue paciente y tierno conmigo.

El duelo por mi hijo duró 10 años. Sí, 10 años, no con la misma intensidad por supuesto; hubo siempre distintas estaciones con sus luchas y victorias. Pero al final, cuando por fin un bendito día pude decir, “hasta aquí”, y fui capaz de volver a escuchar, ver, leer, cantar y orar, Dios me reveló el gran tesoro de resiliencia y transformación que había puesto en mis manos, delante de mí, para ser usado. Quiero regalarte la primera herramienta de acompañamiento pastoral, que es la comprensión.

Descubrí varias cosas, que a veces no son fáciles de leer, pero que te quiero compartir, por si te ayudan o animan en tu acompañamiento a otras mujeres que están pasando por una situación de pérdida similar. Descubrí que no hay dolores iguales. No es lo mismo perder a tus padres o hermanos, amigos o líderes, que perder a tus hijos. No es que un dolor sea más profundo que el otro, las pérdidas se sienten diferente y también se viven diferente. Descubrí

que no hay un tiempo “sano”, ni “correcto” para estar en duelo. Dolerse no es un proceso lineal, delimitado, estás en “a” y luego sigue “b”. No, depende de cada persona, de su formación emocional, social, espiritual, de su carácter y su fortaleza interna. Que un duelo sane no depende sólo de la fe, ni de tu relación con Dios.

Descubrí que muchas veces la iglesia tiene buenas intenciones, pero doctrinas y creencias populares que lastiman, más de lo que ayudan. Unos pastores fueron a visitarme para tratarme de convencer que Dios no había tenido la culpa de nada. Algunas hermanitas me dijeron que Dios me podía recompensar, siempre y cuando mi fe estuviera firme. Otro me aconsejó, que si yo le hacía la promesa a Dios de entregarle al próximo hijo que tuviera, Dios me iba a escuchar, porque a Dios le gustan ese tipo de entregas. Un familiar cercano y muy piadoso me dijo que Dios sabía que yo no estaba lista para ser madre y por eso me quitó a mi hijo, todo eso duele.

Descubrí que sanar el corazón roto, y resucitar la fe que se murió con mi niño tomó más que ir a la iglesia y hacer mis oraciones. Tuve que ponerme a escribir, ir a terapia (sí, TERAPIA, y bendito sea el Señor por la vida de mi terapeuta que tanto me ayudó en la sanidad del duelo), tuve que ocupar mi mente en otra cosa, tuve que volver a conocer a Dios, tuve que llorar mucho, pero sin que nadie me viera, porque no hay nada más triste y frustrante para las Raqueles del mundo que te digan “No llores, en Cristo hay victoria”. Si hasta el Señor Jesús lloró en el Getsemaní para sacar la angustia...

Y después de esos 10 años de ir y venir, de intentar volver a embarazarme sin éxito, de aprender a manejar la nostalgia cada día de las madres, cada año después de la perdida, de perdonar a los médicos que me atendieron, de tener que volver a encontrar la forma de vivir una sexualidad sana con mi pareja... después de todo ese esfuerzo por salir adelante, fuerte, plena y resiliente, me divorcié. Y aquí viene la segunda herramienta. Espero que no me estés juzgando. Espero que tu mente no se haya llenado de correcciones doctrinales y bíblicas, ni de mensajes de consuelo y esperanza, ni de consejos para quedarme embarazada, ni de regaños o condena por mi divorcio.

Espero que tu corazón esté listo para llenarse de lo que yo necesité en ese momento y que nadie pudo darme, más que Dios a través de personas y procesos muy puntuales:

Ternura y empatía.

Ternura a través de la presencia, de las palabras, o del silencio. A veces es la mejor forma de acompañar a la mujer doliente por sus hijos. Sin consejos. Sin versículos bíblicos. Sin defender ni tratar de justificar a Dios. Sin querer animarnos a ver lo bueno de la vida. Sin juzgar ni corregir nuestras expresiones de dolor. Solo acompañar, estar ahí, sentarse con una, no hacer preguntas, no querer hacernos sentir mejor, ni pedirnos que dejemos de llorar. Solo ternura. No racionalizar lo que nos pasa, no recomendarnos libros, películas, tratamientos. Ya habrá tiempo para todo eso, pero a veces, pero no siempre. Recuerda que nuestra pérdida se siente como morir en vida. Recuerda que estamos secreta y a veces inconscientemente enojadas con nosotras mismas y con nuestro cuerpo que no fue capaz de dar vida. Recuerda que, por más admirables, fuertes y capaces que nos veamos,

sentimos que hemos fracasado, que no somos mujeres completas, y que nuestra pérdida no tiene nombre. En verdad, no se nombra.

Empatía a través de las acciones. Quitar cargas, expectativas y responsabilidades. Ser paciente, porque las mujeres en duelo cometemos muchos errores, se nos olvidan las cosas, la tristeza nos hace ir más lento. Y, sobre todo, porque decimos cosas a bocajarro, a quemarropa, ya nada importa en esos momentos, como sentimos que nuestra vida también ha terminado, perdemos las buenas formas sociales. Lloramos mucho, por fuera y por dentro. No queremos celebrar el día de las madres y en el aniversario de la muerte de nuestros hijos, quisiéramos que todo el mundo se detuviera y llorara con una. Algunas veces va a parecer que hemos salido, que el dolor ha sido sanado, y al día siguiente nos vamos a derrumbar de nuevo. No es una progresión, recuerda, pero no te vayas. No te desesperes. Sigue invitándonos, sigue diciendo que estás orando por una, sigue haciéndonos regalos pequeñitos.

Y por favor, toma en cuenta la tercera herramienta, respeta nuestras decisiones. En algún punto vamos a querer volver a ser consoladas. Sé paciente, espera, ora, ama, acompaña. De otra forma, nos orillas a vivir nuestros duelos por la pérdida en soledad y silencio.

Recuerdo que, por esos días, cuando perdí a mi hijo, estaba leyendo los salmos, empezando por el 150, 149, 148, etc. Un día antes de la pérdida, me quedé en el salmo 138. De ahí tomé el versículo al que me aferré, “El Señor cumplirá en mí su propósito. Tu gran amor, Señor, perdura para siempre; ¡no abandones la obra de tus manos!” (v.8). Luego cerré la Biblia por un año. El domingo que volví a la iglesia, el pastor dice, “ Hermanos, abran sus Biblias en el Salmo 137: “En los álamos que allí había colgábamos nuestras arpas. Allí, los que nos tenían cautivos nos pedían que entonáramos canciones; nuestros opresores nos pedían estar alegres; nos decían: «¡Cántennos un cántico de Sión!” (v. 2 y 3). Y luego vino el versículo que me conmovió el alma “Si de ti no me acordara ni te pusiera por encima de mi propia alegría, ¡que la lengua se me pegue al paladar!” (v.6). Ahí, una etapa de mi duelo terminó, la del enojo, y comenzó otra... ¿sabes por qué? Porque el Señor, es bueno y fiel. Paciente y todo amor. ¿Te animas a serlo también tú?

Ejercicio práctico

En una hoja escribe lo que más te atemoriza de acompañar a una mujer que ha perdido a un hijo en el vientre, por un aborto espontáneo o recién nacido.

En un círculo encierra las cosas que puedes manejar con capacitación, investigación o reflexión, por ejemplo, no saber qué es el término “perinatal”, ignorar cuáles son las razones más comunes de los abortos espontáneos, herramientas de la tanatología para acompañar un duelo, qué ocurre con las parejas después de una pérdida así, etc. Subraya las cosas que tienen que ver más con tus propios dolores, o con tu formación religiosa, por ejemplo, tienes miedo de escuchar que una mujer está enojada con Dios, no saber qué decir cuando ella te pregunte por qué Dios permitió algo así, siempre has creído que a las cristianas no les pasan estas cosas y que Dios bendice los embarazos en el pueblo de Dios, y te desconcierta pensar que estas pérdidas ocurren a mujeres de tu iglesia, tú misma

tuviste una pérdida similar y la viviste en soledad y silencio, etc.

Entrega en oración al Señor las cosas que subrayaste y pídele que te dé un corazón similar al suyo para acompañar a las Raqueles de tu comunidad.

Comienza a buscar cómo satisfacer las necesidades de capacitación o información.

Ejercicio comunitario

En un papel grande hagan dos columnas. En la primera escriban: ELLA. En la segunda NOSOTRAS. Luego, hagan una lluvia de ideas de todas las emociones que una mujer puede llegar a sentir con una pérdida de este tipo (facilitadora, busca una lista de emociones y sentimientos, para ir más allá de triste, mal, enojada) y escríbanlas en la primera columna. Hagan lo mismo, una lluvia de ideas de emociones y sentimientos, pero de ustedes, la comunidad o la familia frente a estas situaciones.

Observen lo que escribieron y unan con una línea los sentimientos y emociones similares. Piensen cómo les gusta a ustedes que las personas se comporten cuando se sienten así, por ejemplo, “cuando estoy triste, no me gusta que me hablen”.

Reflexionen en lo que significa la empatía hacia una persona con una pérdida de este tipo y escriban en otro papel grande sus respuestas.
Hagan el siguiente compromiso (Lea en voz alta, o escríbalo para que cada una lo tenga).
Para acompañar a mi hermana en duelo, recuerdo el poder y la influencia que las emociones tienen en su mente, corazón y cuerpo. Ella está triste, más allá de lo que comprendo, pero yo también me he sentido triste, enojada, desilusionada, sorprendida (etc.) y puedo entenderla, aunque sea un poco. Por eso me comprometo a ser amable, tierna, paciente y compasiva con ella, así como es Dios conmigo y con todo mundo. Señor, renueva la vida de mi hermana y sácala de la oscuridad en la que se encuentra. Sostén su mente, su corazón, su cuerpo y su alma en el nombre de Cristo Jesús, amén.

¿Dónde encuentro más información al respecto?

Puedes hacer una búsqueda rápida en internet tecleando “Duelo perinatal”.

Gracias por tu compromiso y amor.

PD. Dios ha seguido tratando conmigo y ahora soy una mujer más plena y feliz. No pude tener hijos, y lo lamento, me hubiera gustado, pero estoy redimiendo el tiempo que me queda libre a causa de esa situación, para servirle en el Comité Central Menonita, como defensora de niños, niñas y adolescentes contra la violencia sexual. Dios es bueno y fiel, y está cumpliendo su propósito en mí. Amén.

Recomendaciones y Compromisos

A la luz de esta reflexión, el acompañamiento a mujeres que atraviesan una pérdida perinatal no puede quedarse en la intención. Requiere decisiones concretas que encarnen el amor de Dios en medio del dolor. Por ello, como comunidad de fe y como acompañantes, asumimos los siguientes compromisos:

Compromiso de presencia: Estar sin prisa, sin imponer palabras, sin huir del dolor ajeno. Acompañar incluso desde el silencio.

Compromiso de ternura: Cuidar nuestras palabras, nuestros gestos y actitudes, evitando juicios, correcciones o explicaciones innecesarias.

Compromiso de empatía activa: Esforzarnos por comprender, aunque no hayamos vivido lo mismo, reconociendo la profundidad única de cada duelo.

Compromiso de respeto: Honrar los tiempos, decisiones y procesos de cada mujer y cada pareja, sin presionar ni dirigir su manera de vivir el duelo.

Compromiso de formación: Buscar aprender sobre el duelo perinatal, la salud emocional y las herramientas pastorales adecuadas para acompañar mejor.

Compromiso de paciencia: Permanecer incluso cuando el proceso es largo, confuso o parece no avanzar.

Compromiso de intercesión amorosa: Orar sin imponer, sosteniendo espiritualmente con respeto y sensibilidad.

Estos compromisos no son una fórmula, sino una disposición del corazón que refleja el carácter de Dios: cercano, compasivo y fiel.

Conclusión

Acompañar una pérdida perinatal es uno de los llamados más delicados dentro del cuidado pastoral. No se trata de tener respuestas correctas, sino de encarnar el amor de Dios en su forma más pura: cercana, paciente y llena de gracia.

Las “Raqueles” de hoy siguen llorando por sus hijos, y muchas veces no quieren —ni pueden— ser consoladas de inmediato. En ese espacio de dolor profundo, la iglesia tiene la oportunidad de aprender a estar, a escuchar y amar.

Este testimonio nos recuerda que la fe también puede quebrarse y reconstruirse y que Dios, en su infinita misericordia, no abandona la obra de sus manos. Él permanece, incluso cuando nosotros no podemos hacerlo.

Que este material no solo informe, sino transforme corazones. Que nos haga comunidades más humanas, más sensibles y más parecidas a Cristo. Y que, cuando nos toque acompañar, podamos responder con la misma ternura con la que Dios nos ha sostenido a nosotras.

"Un día, el cordón de 3 dobleces se rompió: acompañando con ternura el corazón roto de una mujer divorciada".

Ruhama Pedroza

Objetivo específico

Abordar el divorcio desde una perspectiva sensible, comprensiva y compasiva.

- Brindar herramientas de acompañamiento pastoral a las mujeres divorciadas de nuestras comunidades.
- Reivindicar a las mujeres divorciadas, como hijas amadas de Dios, libres de pecado por la sangre de Cristo.

Introducción

Luego de catorce años de matrimonio, me divorcié. ¿Fue fácil tomar la decisión? No. ¿Oramos y lloramos, y fuimos aconsejados antes de dar el paso definitivo de separación? Sí. Y así como nos pusimos de acuerdo para casarnos, también nos pusimos de acuerdo para divorciarnos, y así como unimos nuestras vidas legal y religiosamente, deshicimos nuestro vínculo de manera legal y luego en la comunidad de creyentes. A partir de entonces, he recibido tanto amor, hospitalidad y apoyo de mi comunidad, que el propósito de este tema no es defender o argumentar ni a favor ni en contra del divorcio, sino dotar de herramientas a la iglesia, para que pueda consolar y acompañar a quienes tenemos roto el corazón.

Pasaje bíblico

—Señor —dijo la mujer—, dame de esa agua para que no vuelva a tener sed ni siga viniendo aquí a sacarla. —Ve a llamar a tu esposo y vuelve acá —dijo Jesús.

—No tengo esposo —respondió ella. Jesús le dijo: —Bien has dicho que no tienes esposo. Es cierto que has tenido cinco y el que ahora tienes no es tu esposo. En esto has dicho la verdad. (Nueva Versión Internacional Jn 4,15-18)

Reflexión

El divorcio es un acontecimiento triste, desde donde se le vea y mucho más cuando ocurre dentro de la iglesia. Ninguna pareja cristiana, me atrevo a decir, contrae nupcias pensando en divorciarse. Y las razones son diversas: violencia, infidelidad, falta de entendimiento mutuo, infelicidad, etcétera. A diferencia del matrimonio, el divorcio es un acontecimiento privado que se vive en medio de la angustia y la soledad.

Y muchas veces, dentro de la iglesia, divorciarse se vive como un estigma, pues es visto como un pecado enorme, mucho más grande que las razones que lo motivaron. Las reacciones y posturas frente al divorcio en la iglesia, han sido muchas y variadas, dependiendo del caso, las condiciones, la persona, el contexto, pero en general, el divorcio es visto como un fracaso. Como un "no pudieron". "Se dieron por vencidos". O como un acto egoísta e inmaduro de personas que teniendo un pacto "no supieron luchar por él".

Luego viene todo el debate y el razonamiento doctrinal, con buenas o con malas intenciones, que si Pablo prohibió, que si Jesús dijo, que si el creyente divorciado comete adulterio si se vuelve a casar, etcétera. En casi todas las iglesias los temas doctrinales incluyen, de manera clara y contundente, la postura que se debe adoptar para todos los casos de divorcio. Pero... ¿y la persona? ¿La pastoral, el acompañamiento para él o la creyente que tienen el corazón, los sueños, la vida, la sexualidad, la familia rota?

Un día, mientras estábamos reflexionando en un desayuno de mujeres sobre este tan conocido pasaje de la samaritana, el Señor me permitió hacer una lectura diferente, a partir de mis lentes de mujer divorciada en una sociedad cruel con las mujeres que deciden seguir caminos no convencionales, como la samaritana.

Siempre que leemos estos versículos, nos quedamos con la impresión de que esta mujer era una "loca", una mujer de moral distraída o "cascos ligeros", como se les dice en México. ¡Cómo es posible que ya tuvo 5 maridos y luego se fue a vivir con un hombre que no era su esposo! Condena, escándalo, juicio. Sin embargo, se nos olvida que, en aquella época, los hombres podían repudiar a sus esposas por las razones que fueran y cuando se les antojara. ¿Y si 5 veces había sido repudiada esta mujer? Tal vez no podía tener hijos. Tal vez no cocinaba rico. Quizá no era bonita, o no permitía maltratos en la intimidad. Tal vez era una mujer como yo, inteligente, curiosa, no conformista, autónoma, con proyectos y vocación. ¡No lo sabemos! Pero ella no era prostituta. Porque de haberlo sido, el evangelista lo habría consignado, como hizo en el caso de otras mujeres "de mala fama". ¿Era una marginada de su comunidad? Sí, eso, seguro. ¿Nunca te has preguntado por qué a veces las mujeres creyentes que se divorcian dejan de ir a la iglesia?

Tal vez ella era concubina. Tal vez se casó una vez, su marido murió, entonces también era viuda. Entonces se volvió a casar con su cuñado por la ley del levirato, para que su marido tuviera hijos, pero el hombre la repudió. Entonces era viuda y repudiada. Tal vez el tercero la hizo su concubina, pero luego la dejó. Viuda, repudiada, exconcubina. Tal vez el cuarto se enamoró de ella y la volvió a hacer su concubina, pero luego la dejó por otra. Viuda, repudiada, exconcubina, engañada. Y el quinto, pues, le propuso tener una relación ambigua, pero no podía comprometerse a nada con ella. Al final ella lo dejó, por violento, para llegar con el sexto... que tampoco era su esposo.

La sociedad de aquel entonces condenaba a las mujeres adultas sin esposo, a la pobreza y la marginación. Eran mujeres sin voz. Sin derechos.

¿Y, si conociendo a Jesús, su señalamiento sobre los 5 maridos era más bien una puesta en evidencia del fallo de un sistema patriarcal que maltrataba a las mujeres, así sin más?

“Has tenido 5… y ninguno de ellos te resultó un buen marido”… ¿Qué diferencia, no? En lugar de pensar que la samaritana era una mujer fácil. ¿Por qué no se quedó sola? Porque no era opción para las mujeres. Quedarse sola era una terrible condena. Las mujeres en aquella época, como todavía en algunas comunidades, dependían para todo de sus maridos, no porque ellas no fueran capaces de salir adelante, sino porque la sociedad no estaba diseñada, ni lista, para reconocer la autonomía de las mujeres. La última frase, “tampoco es tu marido”, me parece también un señalamiento de la falta de responsabilidad ética y religiosa del hombre en cuestión. Él no la estaba dignificando a ella al negarle el estatus de esposa. “Amiga date cuenta”, tal vez le diría el Señor. Por eso la mujer se asombra, y va corriendo al pueblo a decir, “vengan y escuchen lo que este hombre tiene que decirles, ¡al fin alguien que me entiende y me defiende!”

Escuchar lo que hombre tenía que decir en favor de una mujer, resultaba importante. ¡Era algo fuera de serie! Recuerden que las mujeres eran consideradas una calamidad, un mal necesario. “Tres cosas debe una persona decir todos los días: Bendito seas porque no me hiciste gentil; Bendito seas por no hacerme un ignorante; Bendito seas por no hacerme mujer”…

Con esta lectura alternativa de tan conocido pasaje, quiero animarte lectora a considerar entonces, lo siguiente en torno al divorcio y una posible propuesta de acompañamiento pastoral. ¿Qué tanto una persona puede llegar a acostumbrarse a la infelicidad?

¿Hay razones más legítimas y aceptables que otras para que una pareja tome la decisión de divorciarse? ¿debe considerarse la conservación de la unión conyugal mucho más importante que el bienestar de los miembros de la pareja? ¿será cierto que los divorcios generan daños profundos en los hijos, muchos más de los que un matrimonio mal avenido e infeliz, que nunca se separa, puede generar? ¿todo lo que en la iglesia se une delante de Dios, lo ha unido Él mismo? En el contexto del mundo caído y trastocado por el pecado, debemos ser cuidadosos con nuestras respuestas. La ortodoxia es importante, y al mismo tiempo, fue lo que Jesús más rechazó, cuando esta se volvió la principal razón del odio y el maltrato, de la condena y el juicio al prójimo, que con el corazón roto tomó sus decisiones. Además, tal como Jesús mismo dijo, la maldad se ha multiplicado, y con ella, el enfriamiento del amor de muchos.

Hoy en día, las razones para divorciarse son muchas y muy variadas. Sin embargo, me parece que el divorcio es la culminación de una mala formación socioafectiva, que desde la sociedad y la iglesia fomentamos en los jóvenes, por ejemplo. Porque para que haya divorcio, debe haber matrimonio. Y para que haya matrimonio, debe haber noviazgo, y para que haya noviazgo, hay una lista de expectativas que le hemos dicho a los jóvenes cristianos que deben buscar en su posible pareja, pero nunca les explicamos que con muchas dificultades van a poder encontrar a una persona que cumpla al cien por ciento con cada una de las cosas de la “lista” y dejamos que se dejen mover por la idealización de su posible pareja, pasando por alto dinámicas, contextos, entornos familiares, problemas de temperamento, etcétera, incluso, digámoslo ya, adicciones, señales de violencia, machismo y otras cosas que persisten aún entre los cristianos. Muchas de nuestras iglesias carecen de programas de discipulado que incluyan educación socioemocional efectiva, y nos movemos

más en torno al miedo a pecar y ser condenados, que en torno a vivir en la abundancia y plenitud de vida que nos ofrece el Señor.

Divorciarse no es fácil ni para las jóvenes parejas que se casaron ilusionadas, ni para las que ya llevábamos más de una década juntos. El corazón se rompe, así como las ilusiones y ambos tienen que esforzarse por volver a construirse una identidad como individuos solteros. Además, deben pasar de un estado sexual activo legitimado y aprobado por la iglesia, a uno mucho más ambiguo y perseguido por la sospecha y la vergüenza. Estar divorciado no es volver a estar soltero. Es pasar a un estado distinto en el que ya se experimentó la vida en pareja con todas sus complejidades. ¿Cómo resolvemos la parte del deseo sexual despierto, de las maternidades y paternidades en solitario? ¿cómo acompañamos la difícil decisión de seguir por la vida de manera autónoma o volver a casa de los padres?

Muchas veces las mujeres divorciadas somos tratadas como la samaritana. En la iglesia se nos ve mal y se sospecha de nosotras. Somos condenadas al aislamiento, cuando, en el divorcio es cuando más necesitamos una comunidad que nos apoye. Y luego, cuando reintentamos construir nuestra vida con otra persona, a veces se nos ve mal.
Así que vivimos con angustia y dolor el doble sufrimiento de pasar por un divorcio. ¿De verdad crees que esto es lo que Jesús hubiera querido para nosotras, sus amadas hijas?

Ejercicio práctico

En una hoja, escribe al principio “DIVORCIO”, luego divide la hoja en dos columnas. En la primera escribe a modo de título “Podría evitarse sí...”. En la siguiente columna escribe “Es necesario cuando”... Atrévete a hacer este ejercicio personal, con corazón abierto. Pídele al Señor que te ayude a pasar de la doctrina a una postura de acompañamiento pastoral, es decir, de cuidado, ternura y contención.

Ejercicio comunitario

Hagan una lluvia de ideas sobre las palabras y acciones que ustedes piensan que una mujer divorciada en su comunidad necesita. Si entre ustedes hay alguna divorciada, anímenla a participar activamente, estableciendo previamente un ambiente de confianza donde “escuchamos y nos juzgamos, pero acompañamos”.
Si se les facilita un poco más, piensen en la relectura de la historia de la samaritana.

Recomendaciones y Compromisos

Establecer un marco de respeto, disposición a aprender, y a escuchar sin juzgar.

- Contener las declaraciones contundentes que vienen más de la doctrina que del acompañamiento pastoral, por ejemplo, “La Biblia dice que el divorcio es pecado”.

- Si hay mujeres divorciadas en su comunidad, pedirles de antemano que cuenten un poco su testimonio.
- Sensibilizar antes que hacer afirmaciones tajantes nos ayudará a desarrollar una perspectiva más pastoral del tema.
- Es necesario seguir aprendiendo sobre cómo acompañar a las personas divorciadas en la comunidad.
- Moderar nuestras opiniones y afirmaciones sobre la vida y decisiones de las mujeres que se divorcian.
- Tener muy en cuenta que solo la pareja conoce las razones de su divorcio.

Conclusión

Detrás de un divorcio hay una historia que cuesta trabajo compartir, sobre todo si lo que se busca son justificaciones o argumentos aprobados por ciertos parámetros doctrinales. Todo divorcio es doloroso y triste, desde mi entendimiento sobre lo que la comunidad de Jesús está llamada a ser, nada más ni nada menos que su cuerpo, la iglesia debe ser un espacio de acogimiento y acompañamiento seguro para las personas divorciadas, y no obligarlas a ir buscando agua a deshoras.

Para lograr un cambio de mentalidad en cuanto a este tema, necesitamos prepararnos más, sensibilizarnos y, sobre todo, atrevernos a revisar nuestras doctrinas y ortodoxias, porque recuerda, querida hermana, cuanto estas se nos vuelven armas que destruyen a las personas por sus decisiones, de inmediato nos convertimos en aquello que Cristo vino a destruir.

Así que las animo a abrir su corazón y buscar un poco de empatía, escucha y compasión hacia las muchas mujeres divorciadas en las iglesias, que, como yo, seguimos siendo amadas, defendidas, reivindicadas y aceptadas por Jesús, que nos busca al lado del pozo. ¡Bendiciones!

Vivir con propósito, morir con esperanza

Jacqueline Moreno

Objetivo específico

Promover un espacio de reflexión y fe donde las mujeres puedan reconocer y estar conscientes de que la muerte es parte de la vida misma, fortalezcan su esperanza en la promesa del Reino de Dios y la confianza en la vida eterna, así como nuestro propósito en esta vida.

Introducción

La creación de Dios funciona con leyes naturales, físicas y biológicas, que hacen que el ser humano viva con la certeza de que un día morirá. Esa realidad muchas veces provoca miedo y sufrimiento, porque solemos ver la muerte como algo negativo y doloroso, es un hecho que no queremos que suceda porque nos causa dolor la ausencia permanente de nuestros seres queridos, sin embargo, aun con todo este temor solemos vivir la vida como si nunca terminara, sin pensar en que Dios nos creó con un propósito y que en su amor su único pensamiento de bien es que vivamos plenas y muramos plenas.

Prepararnos para morir y morir es la tarea más difícil de la vida, es por eso que ... no podemos decidir cuándo y cómo morir, pero si podemos decidir cómo vivir (Elizabeth Kübler-Ross) nos hace pensar, en que, al tiempo que tenemos que vivir en esta tierra, podemos vivirlo con plenitud y ayudar al bien morir de nuestros seres queridos aun en medio del proceso de enfermedad y muerte.

En Cristo Jesús, la muerte no es el fin, sino una transición gloriosa. Él vino no solo a redimirnos del pecado, sino también a vencer la muerte (Nueva Versión Internacional 1 Cor 15,54-57). Su resurrección es la garantía de que, para el creyente, la muerte no es un abismo, sino el umbral hacia la plenitud de la vida con Dios. Por eso, podemos enfrentarla con fe, esperanza y paz.

La tanatología, al hablar de la aceptación y preparación para la muerte, el vivir con sentido se une con la enseñanza bíblica de no temer a la muerte, gozando de su presencia en esta vida, porque en Cristo tenemos esperanza de vida eterna: “Yo soy la resurrección y la vida- dijo Jesús- el que cree en mí, aunque muera, vivirá” (NVI Jn 11,25).

Este espacio busca ayudar a las hermanas a reconocer la muerte como parte de la vida, y a fortalecer su confianza en la promesa de la vida eterna, Él nos ofrece redención, esperanza y una nueva vida después de la muerte. Gracias a esa verdad podemos enfrentar el temor que la muerte produce, confiando en la palabra de vida que es Cristo Jesús.

Pasaje bíblico

"Enséñanos a contar bien nuestros días, para que nuestro corazón adquiera sabiduría". (NVI Sal 90:12).

Reflexión

Según Guzik (2020), el Sal 90 probablemente fue escrito por Moisés y dirigido al pueblo, en un momento en que enfrentó la muerte de su hermana Miriam, la muerte de su hermano. Aarón, el mismo suceso cuando Moisés pecó contra Dios al golpear la roca (NVI Num capítulo 20), todas estas experiencias hicieron que Moisés tomara mayor consciencia de que la vida en este mundo es pasajera y frágil en comparación a la eternidad de nuestro Dios.

Amadas hermanas, la Biblia nos recuerda que la vida es un regalo de Dios y que la muerte no es el final, sino el paso hacia su presencia.

Prepararnos para la muerte, desde la fe, significa vivir cada día agradecidos con el Señor, viviendo nuestra vida con propósito, en reconciliación y amor con nuestras familias, hermanos en la comunidad de fe, con nosotras mismas, sabiendo que, aunque suframos, aunque vamos a partir de esta tierra, nuestra vida está en las manos del Señor, esto es vivir con la sabiduría del Señor.

Así, preparar el corazón, perdonar y reconciliarnos con los demás, ordenar nuestra vida y confiar en Dios, son pasos que nos ayudan a enfrentar la muerte no con miedo, sino con la certeza de que pasaremos de esta vida a la plenitud de la vida en Dios.

De este modo, hablar de la muerte en la comunidad de fe, con nuestras familias, con aquellos que están muriendo, no es sembrar más miedo, sino afirmar la esperanza que tenemos en Cristo y aprender a vivir con sentido hasta el último día que Dios decida que vivamos en esta tierra.

Ejercicio práctico

"Las palabras que sanan" vivir en plenitud para morir en plenitud¨.
Organice un momento de reconciliación y sanidad emocional. Invita a las hermanas a escribir en tarjetas anónimas (o personales, según el clima de confianza):

- Una persona a la que necesito perdonar.
- Una persona a la que necesito pedir perdón.
- Una persona a la que quiera decir: "Te amo" o "Gracias".
- Luego, pueden leer algunas tarjetas (si desean), o depositarlas en una caja simbólica como señal de entrega a Dios. Cierre con oración de liberación y paz.

Compartir: Amadas hermanas, vivir al día es abrazar el presente con gratitud, sin ansiedad por el mañana, y con la certeza de que cuando llegue la hora de partir, estaremos listas porque nuestra esperanza está en Cristo. De esa manera, la muerte deja de ser un enemigo y se convierte en el umbral hacia la eternidad.

Ejercicio comunitario

Dibujo simbólico:

1. Pida a cada participante que dibuje cómo percibe la muerte. Puede ser:
   - ¿El fin de todo?
   - ¿Una transición?
   - ¿Un cambio de lugar?
   - ¿Una graduación espiritual?
   - ¿Un encuentro con el Amado?

Luego, comparta en parejas
- ¿Qué emociones surgen al pensar en la muerte? ¿qué me dice la Palabra de Dios sobre esto?

2. Preguntas para diálogo profundo: (se puede trabajar con los dos ejercicios dependiendo del tiempo)
   - ¿Cómo puedo vivir cada día sabiendo que la muerte es real, pero que en Cristo no es el final?
   - ¿Qué deudas emocionales o relaciones necesito sanar antes de morir?
   - ¿Qué promesas bíblicas me dan paz ante la idea de morir?
   - ¿Cómo puedo dejar un legado de fe, perdón y amor?
   - Concluyamos orando unas por otras

Recomendaciones y Compromisos

No solo debemos considerar qué tan corta es nuestra vida en comparación con la eternidad, sino también cuánto de nuestro tiempo ya ha transcurrido y reflexionar sobre lo que hemos hecho con el tiempo que Dios nos ha dado, así como los talentos, los dones y oportunidades que nos han sido concedidos.

La pregunta es:

¿Vamos a compensar el tiempo perdido usando nuestros talentos, bendecir a otros con nuestros dones y aprovechar al máximo cada oportunidad que Dios nos da?

Invita a cada mujer a asumir un compromiso personal basado en la Palabra:

o Perdonar a quien me ha herido (NVI Col 3,13).
o Pedir perdón a quien ofendió (NVI Mt 5,23-24).
o Expresar amor a mi familia (NVI 1 Tes 5,11).

o Vivir con propósito cada día (NVI Ef 5,15-16).

o Preparar mi corazón para encontrarme con el Señor (NVI Sal 90,12).

o "Prepararnos para morir es, en realidad, aprender a vivir mejor."

Conclusión

Queridas hermanas, La muerte no es el final. Es el comienzo de una vida plena, sin dolor, sin lágrimas, sin separación. Jesús ya venció la muerte. Él no solo nos prometió vida eterna, sino que Él es la Resurrección y la Vida.

Cuando caminamos por el valle de sombra de muerte, no estamos solas. Dios está con nosotras. Su vara nos guía, Su cayado nos sostiene. Y al final del camino, no hay oscuridad, sino luz, no hay tristeza, sino gozo eterno.

La vida hoy nos prepara para vivir eternamente una vez que nos vamos de este mundo, y mientras sucede debemos vivirla tal cual, con propósito, con plenitud, amando, sirviendo, compartiendo, perdonando, reconciliándonos con nosotras mismas.

Que este espacio no sea solo una reflexión, sino un renuevo de esperanza, un acto de fe y un compromiso de vida. Porque morir en paz es posible cuando hemos vivido en Cristo, con Cristo y para Cristo.

Referencias

Castillo, J.M. (2004). *La vida eterna*. Editorial Trota.

De Miguel, G. (2005). La muerte y el morir: una aproximación pastoral. Ediciones Cristiandad.

Erickson, Millard J. (2000). *Introducción a la teología sistemática tradicional*. TX: Editorial Unilit.

Fortea, J.A. (2010). *El último abrazo: reflexiones sobre la muerte y la vida eterna*. Ediciones Sígueme.

Guzik, D. (2020). Salmo 90: *La oración de Moisés en el desierto.* En Comentario Bíblico

Enduring Word. Recuperado de https://enduringword.com/bible-commentary/salmo-90

Kraus, C. N. (1990). La vida cristiana en un mundo secular. Editorial Kairós.

Kübler-Ross, E. (1969). *Sobre la muerte y los moribundos*. Alianza Editorial.

Kübler-Ross, E. (1982). *La muerte: el umbral de la esperanza*. Ediciones B.

Miller de Yoder, E. (2015). *Reflexiones sobre la muerte y el duelo*. Ediciones SEMILLA-CLARA. ISBN: 978-99922-43-20-6

Sanz, J. L. (2013). *Pastoral del duelo y acompañamiento al moribundo*. Desclée de Brouwer.

Anexo

En la página 225 encontrarás una historia para reflexionar, Vivir con propósito, morir con esperanza.

¿Pérdidas imprevistas? Un camino doloroso hacia la fe y esperanza

Olga Piedrasanta

Objetivo específico

Ofrecer apoyo pastoral, espiritual y emocional, a mujeres y hombres que han enfrentado separaciones o pérdidas repentinas, para que encuentren consuelo y fortaleza en la palabra de Dios. Reconociendo que, en medio del infortunio, nuestra confianza en Dios y en la comunidad de fe, nos sostienen con lazos de amor incondicional.

Introducción

¿Qué son las pérdidas imprevistas o inesperadas? Es cuando una persona pierde a un ser querido, por causa de alguna enfermedad, accidente, desaparición, guerra, desastre natural. Esta situación causa un proceso profundamente doloroso que incluye etapas de negación, cólera, tristeza, depresión para finalmente con la presencia de Dios y la comunidad de fe, llegar a una aceptación y transformación de su vida. Estas etapas son más complejas, complicadas y confusas cuando la pérdida es súbita.

Acá el testimonio de la pérdida imprevista de mi amado hijo Jorge Luis. Era un día sábado 22 de junio 2024, normal, tranquilo, sin ninguna situación que alterara la calma de nuestro hogar y familia.

Alrededor de las cinco de la tarde, llegan unos compañeros de trabajo a darnos la terrible noticia, mi hijo sufrió un lamentable, terrible e impredecible accidente laboral; él estaba trabajando como fiscal del Ministerio Público en Guatemala, atendía un caso donde ya había fallecido una persona, era un día triste, lluvioso, cuando repentinamente un cable de alta tensión cae sobre su cuerpo ¡mi hijo muere instantáneamente!

¡Dios mío! Qué dolor más fuerte, qué desconsuelo, qué tristeza, con apenas 43 años, sueños que no serán cumplidos, dos niños huérfanos y una familia que llora con angustia la separación de su hijo, hermano, padre, tío, amigo, compañero incondicional.

Vienen a la mente constantemente las preguntas ¿Por qué? ¿por qué? ¿por qué? ¿cómo seguir adelante sin su presencia, sin escuchar su voz? ¿sin sentir sus abrazos? ¿su ternura? ¿sus palabras de ánimo? ¿qué respuesta coherente con fe y esperanza transmitir a sus hijitos? ¿por qué yo? ¿por qué a nosotros? ¿por qué falleció en esa forma tan terrible?

Pasaje bíblico

[3] Bendito sea el Dios y Padre de nuestro Señor Jesucristo, Padre misericordioso y Dios de toda consolación, [4] quien nos consuela en todas nuestras tribulaciones para que, con el mismo consuelo que de Dios hemos recibido, también nosotros podamos consolar a todos los que sufren. (Nueva Versión Internacional, 2 Cor 1,3-4).

Reflexión

El consuelo ante toda pérdida imprevista, solo lo encontramos en la paz y misericordia de Dios quien nos ama profundamente y nos ofrece sus brazos protectores para que nos cobijemos en ellos. La escucha activa y compasiva que nos brinda nuestra comunidad de fe, sin calificar, sin juzgar, que nos puede prestar atención, plena y genuina, poniéndose en nuestros zapatos y acompañándonos en nuestro dolor, así sentiremos que comprenden y perciben nuestra situación y mensaje, también interpretan nuestros sentimientos, ideas y pensamientos profundos.

Bendito sea el Dios y Padre de nuestro Señor Jesucristo. El pasaje inicia con una bendición, alabanza y reconocimiento al Dios eterno y Padre de Jesucristo, su Hijo amado que no escatimó esfuerzo para venir a la tierra y así enseñarnos con su ejemplo de vida cómo podemos y debemos construir su Reino de amor, misericordia y consuelo.

Padre misericordioso y Dios de toda consolación. Un padre misericordioso es una persona que ama profundamente a sus hijas y está con ellas en todo momento, principalmente cuando hay sufrimiento intenso. Al leer estos versículos, puedo imaginar a un padre que nos abraza con ternura, enjuga nuestras lágrimas y nos dice: todo estará bien, es importante que llores, que te desahogues, yo estaré aquí contigo para amarte. Dios de toda consolación: La palabra «todo consuelo» en este pasaje proviene del griego antiguo «paraklesis». La idea detrás de esta palabra..., siempre va más allá de una simple compasión tranquilizadora. Implica fortalecer, ayudar, reanimar. La palabra latina para consuelo (fortis), también significa «valiente». Recordemos también que el Espíritu de Dios y Jesucristo son nuestro parakleto que nos ayuda, consuela, e intercede por nosotras en momentos de angustia. Además, actúa como nuestro abogado, consolador, consejero en tiempos difíciles.

Quien nos consuela en todas nuestras tribulaciones: En la Biblia, el consuelo se refiere al alivio, la fortaleza y el ánimo que Dios nos ofrece en momentos de dificultad, sufrimiento o tristeza. No es solo un alivio pasajero o momentáneo, sino de una fortaleza interior que nos permite afrontar las pruebas con esperanza y fe visualizando un futuro lleno de Su presencia.

También nos ofrece estar en todas nuestras tribulaciones, tormentos, sufrimientos, sinsabores, no importando cuáles sean, ni de qué magnitud ¡qué maravilloso es nuestro Dios! ¡cuánto nos ama! con ese amor entrañable que solo puede venir de su presencia real y verdadera.

Para que, con el mismo consuelo que de Dios hemos recibido, también nosotros podamos consolar a todos los que sufren: la pérdida, el sufrimiento, la tristeza profunda que pasamos no es de balde, tenemos el compromiso y la responsabilidad de consolar a otras personas que estén pasando por lo mismo. Ese consuelo se puede dar a otras personas y se puede recibir de otras, así podemos convertirnos en instrumentos de ayuda en nuestras comunidades de fe, para las personas que estén pasando por momentos de aflicción. Solo las que hemos sufrido una pérdida, podemos comprender a otra persona en su misma situación. En momentos de pérdida, no estamos solas; somos parte de un cuerpo que se sostiene en amor, fraternidad y solidaridad, podemos encontrar consuelo en la oración conjunta, en el compartir con las y los otros, en la escucha activa, sin ser juzgadas.

Ejercicio práctico

Leer y meditar en los siguientes versículos bíblicos. Escriba sus hallazgos en una hoja de papel.

“El SEÑOR está cerca de los quebrantados de corazón, y salva a los de espíritu abatido”. (NVI Sal 34,18)

¿Quién escribió este Salmo? ¿por qué lo escribió? ¿qué estaba pasando en su vida? ¿qué consuelo y esperanza nos dejan estas palabras cuando estamos pasando por tribulaciones?

> *Pues estoy convencido de que ni la muerte ni la vida, ni los ángeles ni los demonios, ni lo presente ni lo por venir, ni los poderes, ni lo alto ni lo profundo, ni cosa alguna en toda la creación, podrá apartarnos del amor que Dios nos ha manifestado en Cristo Jesús nuestro Señor. (NVI Rom 8, 38-39)*

El amor de Dios no caduca, permanece para siempre. Cualquier problema o pérdida imprevista que tengamos, cualquier debilidad que manifestemos en nuestro día a día, cualquier cosa que se interponga en nuestro camino, no puede arrebatarnos el amor de Dios ni por un instante. Él siempre estará atento a nosotras a nuestras debilidades, a nuestras flaquezas e inconstancias, amándonos sin ninguna condición. ¿No nos hace sentir seguras y confiadas? Gracias Señor por tu amor maravilloso que llena nuestras vidas ¡Aleluya!

¿Qué pérdidas has tenido en tu vida? ¿cómo te hace sentir estos versículos bíblicos? Escribe una carta a Dios, contando tu experiencia y cómo saliste adelante con estas y otras porciones bíblicas.

Ejercicio comunitario

Cada participante menciona (si lo desea) una pérdida significativa que haya experimentado; puede expresarlo con palabras, dibujos o símbolos.

Entre todas las participantes deben dibujar un árbol de solidaridad, ánimo, fe y esperanza cada una escribirá en las hojas y frutos una acción, palabras de ánimo, de fe, de esperanza,

versículos bíblicos, con los cuales ha recibido consuelo en el transcurso de su vida o que ella puede ofrecer a las que estén pasando por pérdidas imprevistas.

Terminen orando en comunidad, tomando peticiones de cada una, relacionadas con pérdidas que han tenido.

Recomendaciones y Compromisos

- Si alguna ha tenido pérdidas de seres queridos, puede participar en grupos de apoyo mutuo, donde se escuchen y acompañen unas a otras.
- Buscar apoyo espiritual para ser escuchada y encontrar fortaleza en Dios y en nuestra comunidad.
- Recordar que no estamos solas; Dios y nuestra comunidad están con nosotras. Reafirmar que Dios y Jesús entienden la pérdida y prometen su presencia en cualquier tribulación que estemos pasando.
- Tener espacios de escucha y acompañamiento.
- Solicitar acompañamiento y discernimiento a nuestra comunidad de fe, para decisiones posteriores a la pérdida.
- Permítase sentir el dolor, la tristeza y demás emociones. Permítase llorar o expresar sus sentimientos de otras maneras.
- Comparta sus sentimientos con personas en las que confíe o lleve un diario que le permita expresar y procesar sus emociones.
- Tenga paciencia y deje que su recuperación suceda a su manera y a su debido tiempo. Sepa que puede llevar meses o años lidiar con una pérdida importante y aceptar su nueva vida.
- Perdónese por todas las cosas que haya dicho o hecho (o no), ya que perdonarse uno mismo y a los demás puede ayudar con la recuperación.
- Mantenga la normalidad en su vida, dentro de lo posible, no haga ningún cambio importante, hasta un año o más, después de haber perdido a alguien amado.
- Prepárese para días festivos, cumpleaños y aniversarios, y sepa que podría volver a sentir emociones fuertes.
- Hable con personas de confianza acerca de su pérdida, sus recuerdos y su experiencia de la vida y muerte de su ser querido.

- Acompañar a personas que están sufriendo duelo por pérdidas, materiales o humanas, de relaciones.
- Estar atenta para ofrecer espacios de escucha y acompañamiento.
- Participar en la oración comunitaria como sostén de las personas que están sufriendo.
- Ofrezca empatía y paciencia hacia las personas que están en duelo.
- Valide los sentimientos de las personas sin juzgarlas, ofrezca escucha activa.
- Evite hacer comentarios, hablar de sus propias pérdidas, dar consejos no solicitados.
- Siempre esté dispuesta y disponible para acompañar.

Conclusión

El duelo es un proceso, no una debilidad. Es un camino doloroso hacia la fe y esperanza.

El duelo es natural, complejo, requiere tiempo para ser elaborado. Es importante buscar apoyo para superarlo.

La presencia de Dios en nuestra vida nos da la fortaleza para continuar la vida y con el tiempo, llegar a aceptar la pérdida.

Las redes de apoyo social, familiar o profesional son fundamentales para afrontar el duelo y evitar el aislamiento.

El dolor por la pérdida es un reflejo del amor y la conexión que existió y que nunca se apagará. Siempre habrá recuerdos importantes de las personas que amamos y que ya no están con nosotros. Hay esperanza de que algún día nos volveremos a encontrar.

Referencias

https://www.cancer.org/es/cancer/atencion-en-la-etapa-final-de-la-vida/afliccion-y-perdida/depresion-y-afliccion-complicada.html.

https://enduringword-com.translate.goog/bible-commentary/2-corinthians-1/?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=es&_x_tr_hl=es&_x_tr_pto=tc

Acompañamiento para las personas en la última etapa de la vida, perspectiva integral

Nathalia Pedroza

Objetivo especifico

Definir e identificar las necesidades integrales de las personas en su última etapa y proporcionar herramientas a las y los cuidadores primarios.

Introducción

Consideremos que es importante conocer esta información para las personas en general, pero particularmente para quienes tendremos la oportunidad de dar acompañamiento a personas en esta etapa final de la vida y entre más enteradas estemos, la calidad de nuestra presencia, será de bendición no solo para quienes cruzan esta etapa pero también para la familia.

Pasaje bíblico

"Aun si voy por valles de sombra y de muerte, no temeré ningún mal porque tú estás a mi lado; tu vara y tu bastón me reconfortan". (Nueva Versión Internacional Sal 23,4)

Reflexión

En la NVI Sal 23, nos describe Dios como pastor pero también como un excelente anfitrión, una persona dispuesta a recibir y hospedar a quien lo necesite. Nos ofrece certeza de que Él abrirá camino e irá al frente de su rebaño, incluso, cuando se pierda de vista el camino por las crisis de la vida y las sombras de muerte se hagan presentes, Su presencia será segura la última etapa de la vida, esta afirmación es la que nos lleva a atravesar el valle de sombra de muerte con una esperanza activa. Nos asegura que Su cayado nos rodeará con dulce cuidado y ternura, de la misma manera que el pastor lo hace con su rebaño, seremos liberados de los temores que nos roban la paz, nos generan incertidumbre, miedos y llenan nuestra mente de preguntas sin respuestas como oscuras cañadas.

"Aún si voy por valle de sombra y de muerte". Cuando existe un diagnóstico que nos lleve a la pérdida física de nuestra vida y nos hacemos consientes de estar en la última etapa,

puede ser como cruzar por el valle de sombra de muerte. El impacto emocional, psicológico y espiritual de recibir un diagnóstico desfavorable sabiendo que la posibilidad de tratamiento se ha agotado, nos lleva al desgaste físico y por supuesto a la pérdida de la vida; el conjunto de todo este impacto, puede ocasionar que las personas experimenten múltiples emociones, sentimientos y pensamientos.

Por ello, mantener la seguridad de que el Señor nos acompaña en este "valle oscuro" nos iluminará con la certeza de la fe, por su Espíritu. De la misma manera que las ovejas se sienten seguras al cruzar el valle oscuro escuchando Su voz; el momento crítico de la extinción de la vida, nos dará seguridad, reconfortando nuestro ser completo y avivando la esperanza de estar eternamente en el hogar que ha preparado para cada una, según la NVI Jn 4,1.

"No temeré ningún mal". El salmo afirma que Dios es el Buen Pastor. A pesar de la adversidad y todas las dificultades que vive una persona en la última etapa de su vida, hacer vivo este salmo a través del acompañamiento compasivo, ¡será como poner bálsamo en las heridas del alma y hacer rebosar el corazón!

"*Porque Tú estás a mi lado"*. Como Buen Pastor, Dios es el que guía, el que protege y sobre todo, el que acompaña. Se acentúa está imagen con ternura, cuando dice que: "en sus brazos llevará a los corderos" NVI Is 40,11. Cuando una persona cruza por situaciones desconcertantes, oscuras y sombrías, como es el diagnóstico de etapa final de la vida, es bueno recordarle que "el Señor es nuestro pastor". Él, le tiene cuidado, le sustentará con dulce amor en medio de este valle de sombra, le permitirá hallar los recursos personales y junto con la comunidad podrá afirmar que Dios estará presente.

Tu vara y tu bastón me reconfortan". La vara y el bastón son herramientas que se utilizan para guiar suavemente, para proteger y apartar a las ovejas del peligro. La palabra clave aquí es reconfortar, quiere decir: confortar de nuevo o con energía y eficacia, ¿y a quién reconforta? a una persona afligida. De esta misma manera, Dios reconforta, nos rodea con su cuidado, protege y si es preciso, sana las heridas.

Definición: "Etapa final de la vida" Una definición más común, da un marco temporal a la duración estimada de vida, siendo el marco temporal más citado de un período de menos de 6 meses. Otras publicaciones sobre el final de la vida se centran en los últimos días, horas o minutos de vida, mientras que otras definen el final de la vida como sinónimo del proceso de morir (Crang C, & Muncey T., 2008).

Necesidades integrales de una persona en la etapa final de la vida.

La pérdida de la salud implica un duelo anticipado que no es fácil de sobrellevar. Al recibir un diagnóstico, la persona empieza a despedirse de su salud y comienza a cursar un proceso difícil donde busca por todos los medios regresar a ese óptimo estado de salud que ha perdido, ello implica que la persona no solo pierde su salud, además, la interacción saludable con las personas de su núcleo familiar, la estabilidad laboral, estabilidad mental y también, la relación entre los familiares se rompe, provocando un desequilibrio entre la o las personas cuidadoras y la persona en cuestión.

Ambos comienzan una ruptura entre la social, lo clínico, lo familiar y lo individual lo que desgasta en gran manera a los involucrados.

La o las personas responsables también comienzan un desgaste social, psicoemocional al estar completamente entregados a acompañar a la persona que cursa la enfermedad. Las y los cuidadores primarios, también comienzan un proceso involuntario de enfermedad como; estrés, depresión, ansiedad que puede prolongarse por meses o hasta años, incluso cuando la persona dependiente, ha fallecido, además, la falta de recursos económicos por la pérdida total o parcial del trabajo, repercute en la vida integral tanto del cuidador primario como en el curso de la enfermedad de la persona.

Teniendo en mente que existen muchas áreas de preocupación al final de la vida, tanto para la persona comprometida como para sus familiares. Estas áreas son: la comunicación, las consideraciones culturales, el plan de cuidados, el tratamiento del dolor (Huffman ,J.L; Harmer B., 2003).

Comunicación

Las conversaciones sobre el final de la vida nunca son fáciles de mantener. Estas conversaciones pueden ser más difíciles cuando los miembros del equipo sanitario, la familia y la comunidad que está cercana a la persona carece de formación y experiencia en conversaciones sobre el final de la vida (Chi HL, et.al., 2018). Sin embargo, las investigaciones demuestran sistemáticamente que los pacientes valoran las conversaciones sobre el final de la vida cuando existe una comunicación de forma abierta y sincera. Además, esta franqueza es esencial para establecer la confianza entre la persona o las personas que estén a su alrededor (Berlin A., 2017) Para ayudar a aliviar esta posible incomodidad y guiar estas conversaciones, Astudillo y Mendinueta sugieren conocer las necesidades y cómo apoyar en adaptarse a la nueva realidad con respeto a su autonomía, además, hablar con compasión y comprensión con una podre comunicación produce un considerable sufrimiento, mucho del cual es evitable (Astudillo W.& Mendinueta C., 2005).

Consideraciones culturales sobre la enfermedad

Debemos comprender que todas las naciones tenemos culturas diferentes, y por lo tanto, tenemos ideas y conceptos diferentes sobre la salud, la enfermedad, la muerte y que además, cada uno de nosotros construimos nuestra propia cultura, a base de experiencias de vida que nos marcaron (Huffman J.L; Harmer B., 2003). Profundamente el cuidador o cuidadores de una persona viene cargando ideas, conceptos, experiencias propias o colectivas de lo que es para ella un diagnóstico, el proceso del tratamiento y finalmente la última etapa de la vida, por ello, ésta puede atravesar su pérdida con entusiasmo, depresión, ira o estoicamente. Incluyendo las creencias religiosas de la persona, es decir, una determinada dieta, oraciones, u otros rituales espirituales, por ello, los miembros del equipo sanitario, el cuidador primario, la familia y la comunidad deben respetar estas preferencias. Respetar las necesidades culturales únicas de la persona al elaborar y aplicar un plan de cuidados ayuda a mejorar su calidad de vida (Huffman ,J.L; Harmer B., 2003).

Plan de cuidados

“La planificación y prestación de cuidados a los pacientes que experimentan la etapa final de la vida es compleja, lo ideal para planificar los cuidados es en el momento del diagnóstico terminal o cerca de éste. Se necesitan conversaciones frecuentes entre el médico, la persona, la o los cuidadores primarios, la familia y la comunidad cercana, para garantizar que se mantienen las preferencias individuales del paciente» (Ramplin C., 2019). Este proceso, incluye conversaciones formales sobre el final de la vida y la redacción de directrices anticipadas. El proceso de planificación ayuda a garantizar que la persona que está llegando al final de su vida reciba una atención que incorpore sus objetivos, valores y preferencias. Esta planificación Incluye si la persona involucrada desea o no, visitas de familiares, amigos, pastores, guías espirituales, etc., pero sí círculos de oración para los familiares, para despedir al involucrado.

Sobre el dolor

La Asociación Internacional para el Estudios del Dolor (IASP 2002) revisó la definición de dolor como «Una experiencia sensorial y emocional desagradable asociada con, o parecida a, un daño tisular real o potencial» (IASP. 2022).

Los pacientes se enfrentan a muchos síntomas al final de la vida que pueden afectar su calidad de vida. Entre los síntomas que afectan el ámbito físico se encuentran el dolor, los síntomas respiratorios y gastrointestinales y los problemas de movilidad. Los síntomas como la depresión y la ansiedad afectan el ámbito de la salud psicológica (Huffman ,J.L;Harmer B., 2003). Una persona con dolor puede experimentar una situación psico- emocional compleja, además de un desequilibrio social y familiar profundo. Además de tener que afrontar el diagnóstico, la persona debe lidiar con el dolor sin que haya un tratamiento efectivo para ello (Huffman ,J.L; Harmer B., 2003).

Es por eso, que el o los cuidadores primarios experimentan problemas en el trato y en el cuidado de la personas en esta etapa, porque no comprenden en su totalidad la frustración, el enojo que siente una persona con dolor crónico, sobre todo en cierto tipos de cáncer, el dolor es un síntoma primario es decir, que entre más avanzada sea la etapa del cáncer se puede experimentar más dolor, la incomprensión, la frustración, la descalificación y la invalidación por parte del personal sanitario y la familia, aumentarán significativamente la intensidad del dolor. Sin embargo, la comprensión, la empatía, la solidaridad del cuidador primario disminuirán considerablemente los niveles del dolor ayudando a las alternativas clínicas que se ofrezcan en el tratamiento por parte del personal sanitario.

Ejercicio comunitario

Grupos focales: son reuniones grupales donde se discute un tema en específico, en relación con las personas en la última etapa de su vida, las metas son: conversar sobre las necesidades de la persona y sus familiares, alcanzar a comprender las creencias que la persona tenga sobre la enfermedad y la muerte, crear un círculo de confianza y apoyo para la persona y los cuidadores primarios, abrir el canal de comunicación para la persona en cuestión y sus familiares.

Algunas preguntas para abrir el canal de comunicación pueden ser:

Con respecto al diagnóstico
- ¿Cuáles son mis sentimientos respecto a mi diagnóstico?
- ¿Soy consciente que me enfrento a la muerte?
- ¿Cómo me siento con respecto al hecho de no recuperar mi salud?

Con respecto a la comunicación
- ¿Se siente cómodo con cuidadores masculinos y femeninos, o prefiere uno solo?
- ¿Cómo le gustaría que fueran sus cuidados?
- ¿Prefiere que lo cuiden en un hospital o prefiere ser cuidado en casa?

Con respecto a sus familiares
- ¿Es importante que su familia o amigos estén presentes mientras esté enfermo?
- ¿Debo hablar directamente con usted sobre las decisiones sanitarias, o hay alguien más en su familia con quien debería discutir las decisiones?
- ¿Hay alguien en específico que quisiera que lo cuidara?

Con respecto al dolor y los síntomas
- ¿Qué es el dolor para mí?
- ¿Cuántas formas de dolor conozco?
- Si el dolor es insoportable, ¿hay alguien de confianza en quién decida sobre mi tratamiento del dolor?

Con respecto a la muerte
- ¿Qué pienso acerca de la muerte?
- ¿Cómo me gustaría pasar los últimos días o meses?
- ¿Cómo le gustaría que le recordaran?
- ¿Cómo quiere morir?

La duración de los grupos focales son 2 sesiones de 50 min a 1 hora con 30 minutos aproximadamente.

Recomendaciones y Compromisos

1.Los grupos focales se dirigen con un moderador que conozca el tema, se debe evitar dar consejos, ya que el objetivo es que las personas expresen sus ideas y sus inquietudes.

2.Se puede utilizar como acompañamiento desde el diagnóstico hasta la última etapa de la vida de la persona.

3.Se debe dejar de idealizar al personal médico, la gran mayoría de ellos no tiene la capacitación necesaria para acompañar el proceso terminal de una persona.

4.Es necesario que la comunidad apoye a la persona cuidadora, para salvaguardad su salud mental, económica, social. Todos y todas podemos apoyar a las personas cuidadoras como a las personas en la última etapa de su vida.

5.Respetar si la persona en la última etapa de su vida no permite que le visiten, crear espacios saludables es fundamental para la asimilación del término de su vida.

6.Podrían realizarse círculos de oración para el acompañamiento espiritual de los cuidadores.

Conclusión

Las personas que están en la última etapa de su vida tienen necesidades integrales: psico-bio-emocionales, relacionales y espirituales, desde el diagnóstico hasta la finalización de su vida es necesario acompañarlos de una manera integral, es decir, no solamente en sus necesidades clínicas sino también en la manera en que ellos puedan ser tomados en cuenta para tomar decisiones respecto a cómo quieren cursar su padecimiento y también su muerte. Los cuidadores primarios también deben de ser acompañados por la comunidad, parientes, amigos a fin de que reciba apoyo y no se deteriore su salud socio-psicoemocional permitiendo despedirse y cerrando su ciclo del curso de dicha etapa.

Referencias

Berlin, A. (2017) Goals of Care and End of Life in the ICU. Surg Clin North Am. Dec;97(6):1275-1290

Chi HL, C. Ho EY, Rehm RS. (2018) Please Ask Gently: Using Culturally Targeted Communication Strategies to Initiate End-of-Life Care Discussions With Older Chinese Americans. Am J Hosp Palliat Care. Oct;35(10):1265-1272.

Crang C, Muncey T. (2008) Quality of life in palliative care: being at ease in the here and now. Int J Palliat Nurs. Feb;14(2):90-7.

Evans N, Meñaca A, Koffman J, Harding R, Higginson IJ, Pool R, Gysels M., (2012) PRISMA. Cultural competence in end-of-life care: terms, definitions, and conceptual models from the British literature. J Palliat Med. Jul;15(7):812-20

HuffmanJ.L;Harmer B. (2003). End of life Care. StarsPearls. National Library of Care. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK544276/#article-21078.r2

Ramplin C. (2019) Establishing a structured plan to provide high-quality end-of-life care in community settings. Br J Community Nurs. Mar 02;24(3):120-127.

Anexo

En la página 226 encontrarás unos links con más información y unas preguntas para reflexionar.

Trabajando el duelo

OFELIA GARCÍA

Objetivo específico

Aprender a construir nuevas formas y más sanas, de trabajar el duelo, de manera personal, familiar y comunitaria comprendiendo la diferencia entre duelo y pérdida.

Introducción

De acuerdo a las definiciones que encontramos acerca de lo que significa el duelo, podemos comentar que: El duelo es el proceso psicológico al que nos enfrentamos tras la pérdida, éstas pueden ser diversas, por ejemplo: pérdida del trabajo, de una relación, de salud, cambio de casa, de un órgano del cuerpo, etc. Aunque cada persona lo vive de manera única, en cuanto a sentimientos, emociones y espiritualidad e incluso el tipo de relaciones interpersonales con las que cuenta.

De acuerdo a los expertos en tanatología, el trabajo de duelo incluye, en lo general, los siguientes aspectos: permitirse sentir el dolor, buscar apoyo en otros y particularmente en profesionales, aceptar la pérdida es importante, para poder reconstruir la vida alrededor de ella honrando el recuerdo del ser querido.

Justamente en el texto bíblico que se ha abordado, se puede observar, maravillosamente que nos ofrece pautas creativas sobre cómo podríamos trabajar una pérdida y que tienen que ver con aquellos procesos identificados modernos. Y de acuerdo a la fe cristiana centrada en Jesucristo, además podemos ofrecer un elemento importante e insustituible que es la certeza que Jesús resucitado, se hace presente en medio de cualquier circunstancia por más dura que sea y muy particularmente en medio de una pérdida.

Así que no negamos la vulnerabilidad humana, ni la experiencia dolorosa, las emociones contradictorias, los enojos, la ira o la negación, todo ello es parte de entrar en el proceso para trabajar el duelo, lo que sí afirmamos, es que en la espiritualidad cristiana existe siempre la gracia inagotable del Dios, que ha vencido la muerte y por ello la convicción esperanzadora de que Su presencia nos ayudará a descubrir nuevos sentidos para la vida, permitiéndonos integrar la pérdida para crecer y usar esta experiencia para acompañar a otras personas, de la misma manera que hemos sido acompañadas.

Pareciera imposible, pero no lo es. De la misma forma que las mujeres de nuestro relato, nunca imaginaron que su dolor y llanto pudieran ser sustituidos al encontrarse con el Maestro y que el resultado de “poner manos a la obra” -sin saberlo se aprestaron a trabajar su duelo- terminando por darles otra tarea para la vida.

Pasaje bíblico

Las mujeres que habían acompañado a Jesús desde Galilea siguieron a José para ver el sepulcro y cómo colocaban el cuerpo. Luego volvieron a casa y prepararon especias aromáticas y perfumes. Entonces descansaron el sábado, conforme al mandamiento. El primer día de la semana, muy de mañana, las mujeres fueron al sepulcro llevando especies aromáticas que habían preparado. (Nueva Versión Internacional Lc 23,55-56; 24,1)

Reflexión

En este relato del Evangelio de Lc, podemos darnos cuenta que las pérdidas son inevitables y se dan a lo largo de la vida, en un contexto o en otro. Es un continuo proceso del que ningún ser vivo puede librarse. Las mujeres que han acompañado a Jesús en su ministerio, experimentan el dolor inexplicable que significa una pérdida: ¡El Maestro ha sido crucificado y llevado al sepulcro! Incapaces de comprender el traumático suceso, el gran dolor que acompaña esta pérdida, la confusión se combina con profunda tristeza, dejando un vacío en el alma. Junto con este suceso, también viene la pérdida del propósito para la vida, ¿Qué harán ahora sin su maestro? Ya no podrían verle ni tocarle, ni escuchar su enseñanza o disfrutar de su risa y su dulce compañía. ¿Qué pasaría con la comunidad que habían formado? ¿dónde están sus hermanos? ¿cómo seguirían adelante? ¿qué pasará con los otros discípulos? ¿seguiremos haciendo comunidad y cumpliendo la tarea que Él nos encomendó? En ese momento parece que todo estaba perdido.

No podían comprender lo sucedido: Una pérdida altera psicológica, emocional y relacionalmente, incluso en la espiritualidad se pone en crisis la fe, lo que antes se daba por cierto, hoy no tiene sentido. No obstante, después de llorar y hacerse mil preguntas, juntas, comenzaron a trabajar su duelo gestionando el proceso de la pérdida al sentir y pensar que era urgente poner manos a la obra y realizar lo que los ritos culturales y religiosos de su propio contexto demandaban: Ungir el cuerpo. Sí, dolerse, llorar, consolarse, tal vez continuar el diálogo y hacer preguntas, pero también realizar lo que el momento requería, es decir, alistar los productos necesarios para ir a la sepultura. Estos pasos, estas acciones sin duda les ayudarían a trabajar el duelo y avanzar en este proceso de manera menos traumática, dando la oportunidad de continuar avanzando en su proceso de duelo.

Ellas creían verdaderamente en Jesús y lo amaban con todo su corazón. Su respuesta habla de que Fe y Amor son inseparables. La gratitud y el amor que sentían por Aquel que ahora estaba ausente. No se quedaron solo expectantes llorando juntas, lamentando la ausencia del Amado. Por gracia divina y con naturalidad pudieron realizar un plan que incluyó “acciones para el día siguiente”. Preparar los aceites y tener la oportunidad de despedirse de manera tan delicada y propia de su cultura, era una oportunidad que aprovecharon muy bien. Sin saber los conceptos modernos de hoy, estaban trabajando su duelo; primero, el conservarse unidas, en comunidad, tal vez distribuirse las tareas de quién hacía qué, para la preparación de los perfumes y al planificar cuándo y cómo le harían, era una forma

compartida de aliviar el dolor. Avizoraron las dificultades y pudieron dialogar acerca de qué y cómo hacerlo, al llegar a la tumba sabiendo que estaría custodiada por soldados romanos.

Es casi seguro que se alentaban unas a otras durante el camino para vencer sus temores, animándose a asumir los riesgos por amor a Él.

E primer lugar el caminar juntas nos permite desarrollar mayor afecto y apoyo mutuo, ayudar a otras mujeres en situaciones de crisis, poner en práctica la compasión, una escucha activa, a no sentirnos aisladas y juntas enfrentar nuestra vulnerabilidad y a la vez encontrar nuevo sentido a la dura experiencia de una pérdida. Esto fue lo que las mujeres hicieron en el relato de la NVI Lc. Todo ello forma parte de entrar en un proceso de duelo que ayude, en primer lugar, a ubicar las emociones que se experimentan durante la pérdida para abrirse a nuevas enseñanzas y oportunidades para la vida. Y así fue, la experiencia del encuentro con el Resucitado, ¡cambió sus vidas para siempre!

En segundo lugar, podemos mirar lo valioso que es rodearse de amigas y hermanas en la fe, eso puede significar rodearnos de un espacio seguro, donde poder expresar lo que sentimos y pensamos, dejando fluir sin temor todo lo que nos genera una pérdida. Si ponemos en práctica la certeza que Jesús, Señor y Maestro camina con nosotras en medio de las pérdidas de la vida y somos capaces de echar mano tanto de los recursos que nos rodean y, sobre todo, de nuestra comunidad de hermanas y amigas, estamos seguras que por el amor inigualable que el Resucitado nos brinda, nosotras también podremos tener un encuentro con Jesucristo, que mitigue nuestra pena y dolor y nos provea la manera de cruzar nuestros procesos de pérdida y con la presencia de su Espíritu podamos encontrar una vida nueva que pueda transformar esta pérdida en una bendición abundante, encontrando nuevo propósito para la vida, como aquellas mujeres que nos habla el relato de Lc, su tristeza se convirtió al fin, en alegría.

Ejercicio práctico

Hagamos un resumen de aquellas acciones y decisiones que les permitieron trabajar su proceso de duelo, reconociendo que no son las únicas, hoy día, podemos contar además con la experiencia de consejeros profesionales que nos orienten; pero en este relato de Lc, complementado con los otros relatos de los Evangelios, pueden brindarnos pautas esenciales que nos ayuden a redescubrir las variadas maneras que nosotras, como discípulas de Jesús, pudiéramos trabajar las pérdidas personales, que a lo largo de la vida todas tenemos, haciéndonos acompañar de otras personas y a su vez acompañar con compasión, empatía, teniendo como ejemplo a Jesús.

1. Vuelve a leer el pasaje de la NVI Lc 23,55 - 56 ; 24,1 y pasajes paralelos.

2. Elige un cuaderno para tus notas o utiliza tu Diario con Sentido; puedes decorarlo de manera muy creativa y usarlo para escribir las siguientes respuestas a estas preguntas: a) ¿Cuál fue la pérdida más importante que estas mujeres sufrieron? ¿fue la única pérdida, qué piensas? Pon una lista de aquello que consideras que estas mujeres perdieron, además de

su Amado Maestro b) Anota tus pensamientos y representa con un color y elige un símbolo que represente lo que sientes ¿cómo te hace sentir leer a la distancia estos pasajes? ¿qué puedes aprender?

3. Vuelve a leer el pasaje de la NVI en Lc y ahora reflexiona y anota en tu cuaderno: ¿En medio de tan profunda tristeza, qué los llevó a ponerse en acción? para qué y cómo lo hicieron? ¿cómo les ayudó a sobrellevar las pérdidas que estaban teniendo? ¿cuáles preguntas crees que pudieron haberse hecho ante tales pérdidas? ¿pudieron encontrar destellos de esperanza y propósito en tal situación, cuáles? ¿qué hubiera pasado si estas mujeres se quedan solo llorando, auto compadeciendo e inmóviles? ¿cuáles fueron los resultados del esfuerzo que hicieron y cuáles fueron los retos que tuvieron que enfrentar tanto emocionales, físicos, psicológicos, espirituales, etc.? ¿qué aprendizaje y/o mensaje de esperanza puedes encontrar para enfrentar y trabajar la pérdida?

4. Hago contacto con mis sentimientos: I. Piensa en alguna pérdida significativa que has tenido, salud, pérdidas materiales, lugares, relaciones, trabajo, personas, etc. II. Exprésalas con un dibujo. Teniendo en cuenta que en medio de la pérdida nos sentimos solas, perdidas o confusas, vulnerables, enojadas y, no encontramos sentido alguno a lo sucedido, reflexiona: ¿cuáles son los sentimientos que experimentaste en medio de tal pérdida?, podemos preguntarnos ¿con qué me quedo en medio de la pérdida? ¿qué necesito hacer a partir de la pérdida? ¿cuál es la bendición oculta después de esta experiencia?

5. Cierra tus ojos, ora, evoca la experiencia de estas mujeres en el momento de su encuentro con Jesús resucitado y pide la presencia del Espíritu Santo, y piensa cómo esta experiencia cambió el sentido de sus pérdidas, haz contacto con tus sentimientos y piensa cómo toda esta experiencia les ayudó a procesar sus pérdidas y, si deseas, escribe una oración esperanzadora, realiza un dibujo o escribe un poema que ayude a fortalecer tu corazón en medio de aquello que sientes que has perdido y aun no sana. Comparte tu experiencia con alguna hermana o amiga que pueda estar trabajando un duelo.

Ejercicio práctico

Dinámica
¿Que hay en mi corazón?

Elabora un corazón de papel.

En el corazón de papel escribe los deseos, agradecimientos y emociones que tengan en ese momento, puede ayudar a cerrar ciclos y para despedir a la persona, si no lo pudimos hacer antes.

Leer en voz alta y compartir tu corazón.

Ejercicio comunitario

En las páginas 227 y 228 encontrarás un anexo con una actividad e indicaciones a seguir para su reflexión.

Recomendaciones y Compromisos

Para poder realizar un ministerio de acompañamiento efectivo durante el trabajo del duelo (Cualquier tipo de pérdida incluyendo en particular, la de un ser amado). Es necesario desarrollar destrezas y ocuparnos de nuestra formación, es decir, ahondar en el conocimiento de lo que significa trabajar un duelo como tener una visión integral de lo que el o la acompañada requiere, por ejemplo, cuidar su alimentación, hacer ejercicio, hablar con otras personas, conocer su propio contexto, cultura. Preguntar cuáles aspectos quiere o necesita trabajar, puede ser algo físico, conductual, espiritual, necesidad de hablar, resolver relaciones, etc. El propósito es encontrar caminos para que pueda encontrar sentido a lo que le está ocurriendo. ¡Como lo hicieran las mujeres de nuestro relato!

Desde la que acompaña, habilidades como escucha empática y activa, guardar silencios, si la persona que transita una pérdida lo permite, o lo pide, orar con ella, respetando la etapa de duelo que está viviendo, sin decirle lo que debiera o no hacer. Recordemos que cada persona vive de manera única su pérdida.

Si es una persona que conocemos, tal vez será difícil hacer conexión emocional con ella, entonces, debemos animarle a buscar ayuda con un profesional. Recurrir a personas de confianza en la comunidad, reunirse con otras que también sufren alguna pérdida para orar y buscar consuelo en el Señor.

Adjunto algunas recomendaciones para lectura en la bibliografía.

Aprender a vivir y trabajar los duelos personales con la ayuda del Espíritu Santo, de tal manera, que logre integrar herramientas emocionales y espirituales, que a su vez me permita caminar junto a otras mujeres aceptando y respetando su propio proceso de pérdida, animando a no caminar sola, sino buscar la compañía de la comunidad de fe, para poder recuperarse de las situaciones difíciles que una pérdida trae.

Conclusión

El propósito del acompañamiento ante una pérdida que pone en crisis existencial a las personas, sean o no de la comunidad de fe, será siempre apoyarles para reconstruir sus vidas de manera constructiva, compasiva, paciente y lo más pronto posible y, con ayuda del Señor, puedan encontrar nuevos horizontes para la vida. Siempre entendiendo que el duelo es una respuesta natural a la pérdida, que implica sufrimiento emocional, -incluso espiritual- que se siente cuando te quitan algo o alguien que amas, el dolor puede ser abrumador, experimentando todo tipo de emociones: ira, incredulidad, culpa o tristeza profunda, etc.”. (Fuentes Iratxe, 2021)

Referencias

AmericanPsychological Association (APA) https://www.apa.org

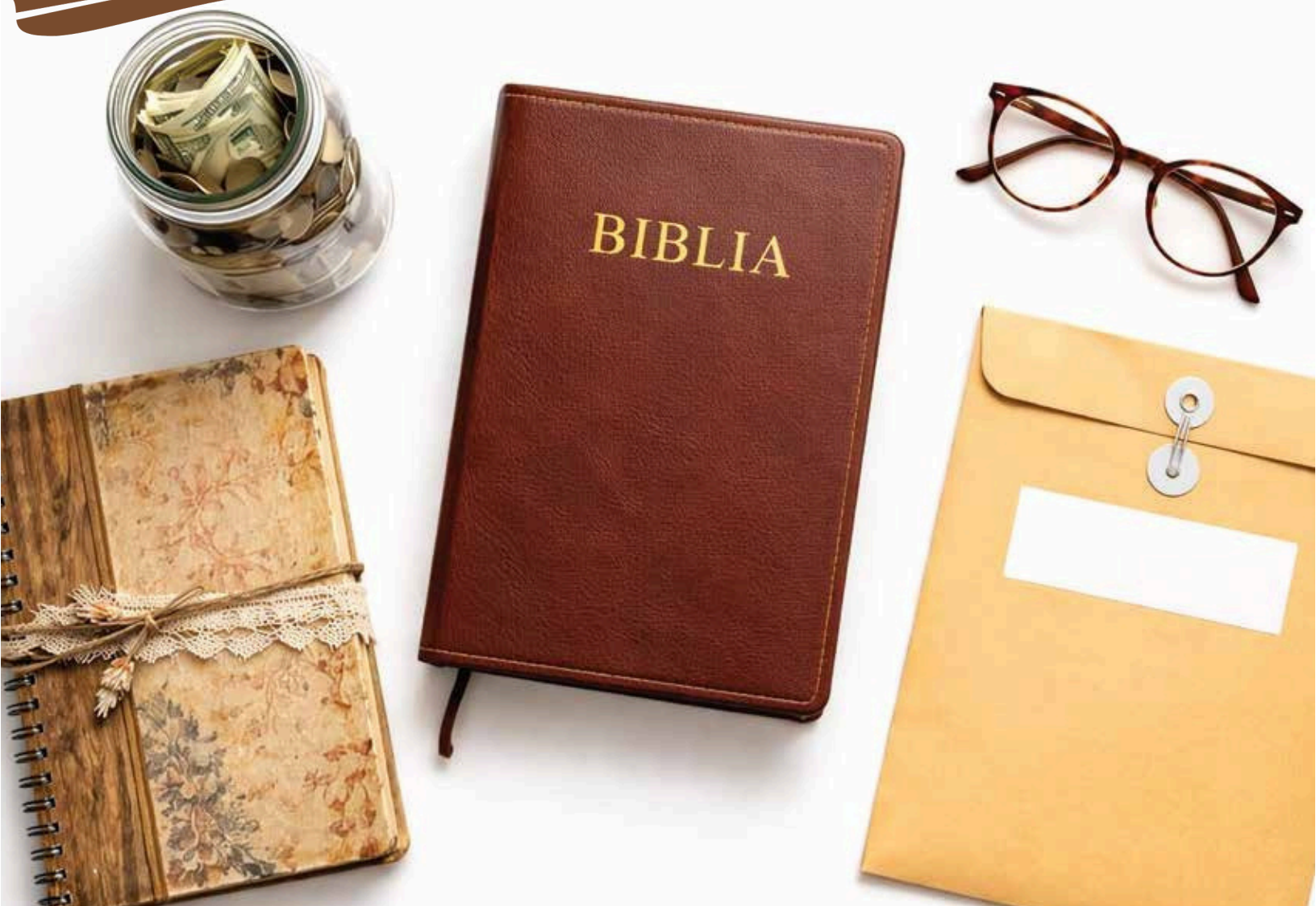
Aptitudes necesarias para ser un buen experto en duelo, Fundación Mario Lozano del campo. Org, FMLC, Https://fundacionmic.org

Cantú R, Hernández M, (2022), Diplomado de Tanatología [cuso online]. Logoterapia para todos.

El Señor es mi Pastor, Sendas de Vida. YouTube
López, I. (2021), Psicología, https:77iratxelopezpsicóloga. Com

Material apoyo:
Kübler-Ross, E., Kissier, D. (2005) Sobre el duelo y el dolor, libro, Academia.edu

VIVIR CON HORIZONTE



Administrar adecuadamente mis recursos económicos

Dulce Gutiérrez

Objetivo específico

Establecer un plan de acción con todos los recursos que Dios nos dio, con el fin de analizar las formas administrativas que utilizamos para planificar de una forma correcta los recursos, desarrollando estrategias para organizarnos mejor en el diario vivir.

Introducción

La buena administración trae paz. La planeación bien pensada, deja grandes frutos en todos los ámbitos donde los apliques, y un futuro más prometedor a corto y largo plazo. Dios nos dotó de una capacidad de administrar todo lo que tenemos como: el tiempo, el trabajo, el hogar, el dinero, hasta tu vida espiritual. Planear, organizar, dirigir y controlar, son la base para recorrer con mejores resultados el camino de la vida, la cual nos fue otorgada con un propósito, hacer de ella lo mejor.

"La palabra administrador proviene de la palabra en latín "administrator" que significa servir o cuidar, y en griego la palabra es "oikonomos" que significa mayordomo o administrador de una casa o propiedad". (Coulter, 2018).

Hablar de los recursos económicos o financieros resulta muy controversial, ya que, si lo analizamos bien, es un generador de problemas, simplemente el mundo está en guerra por problemas económicos, por la sed de poder que esto genera. En la generalidad, muchos de los problemas en las familias se deben al mal manejo de los recursos económicos en el hogar, y esto en algunas ocasiones, recae en la mujer, porque ella es la administradora de la casa. Por otra parte, las mujeres solas como: solteras, viudas, divorciadas o madres solteras, recae aún más el peso de administrar correctamente su economía. *"Comprender que administrar bien es parte de la sabiduría"*.

Pasaje bíblico

"Así que mi Dios les proveerá de todo lo que necesiten, conforme a las gloriosas riquezas que tiene en Cristo Jesús. A nuestro Dios y Padre sea la Gloria por los siglos de los siglos. Amén". (Nueva Versión Internacional Flp 4,19-20).

Reflexión

Sabemos que cada día la economía mundial se vuelve más complicada, y un detonante que vivimos todos, fue la pandemia del COVID 19, impactó de una manera tremenda al mundo entero, empezando con lo más difícil que fue la muerte de seres queridos, acompañada de despidos masivos y cierre de escuelas, instituciones, negocios, fronteras, etc.

Recuerdo cómo lo vivimos en la escuela menonita donde laboro como maestra en el norte de México. La escuela cerró en abril del 2020, se planeó llevar las clases en forma virtual, esto implicó que muchos padres de familia tuvieran que comprar una computadora y contratar un servicio de internet, (algo que a muchos no les gustó), los maestros tuvimos que aprender a dar una clase vía zoom, y hacer dinámicas a través de una pantalla. En nuestra escuela esto fue un fracaso, nos hizo perder un gran porcentaje de alumnos, ya que optaron por tomar escuela en casa con programas de otros sitios, esa pérdida no la hemos podido recuperar hasta el día de hoy, seguimos sufriendo las consecuencias de esa crisis.

¿Por qué sucedió esto en la escuela?
Es claro, no había una preparación para afrontar el futuro. La mayoría de las personas no estaban preparas para afrontar gastos económicos que esta pandemia generaría.

En la NVI Lc 14:28-30 dice: *"Supongamos que algunos de ustedes quieren construir una torre. ¿Acaso no se sienta primero a calcular los costos, para ver si tiene suficiente dinero para terminarla? Si echa los cimientos y no puede terminarla, todos los que la vean comenzarán a burlarse de él".* Anticiparnos a los problemas nos ayudará a terminar la meta propuesta. Al mismo tiempo, es una invitación a seguir a Jesús con las implicaciones que esto conlleva, ya que requiere compromiso, planificación, constancia y entrega. "Antes de comenzar algo importante, evalúa si estás lista para asumir el costo y terminarlo".

Prepararnos para el futuro es importante, como lo dice en la NVI Lc, la administración de los recursos económicos es fundamental para cualquier hogar, sobre todo, para las amas de casa que juegan un papel importante en la gestión de los recursos financieros de la familia.

Consejos para administrar tus recursos económicos más efectivamente:

1.- Planificar el gasto: establecer un presupuesto mensual y dividirlo en semanas, nos ayuda a identificar los ingresos y egresos mensuales de la familia. Clasifiquemos en categorías como: alimentación, vivienda, transporte, educación, servicios, diversión, generosidad, etc. Divide tus gastos en tres grupos, como un semáforo, el rojo son tus compras de impulso (practica el ejercicio de las 72 horas, espera este tiempo para comprar algo, si dudas en comprarlo después de pasar este tiempo, no lo compres), el color amarillo son los gastos necesarios para la vida, y el color verde son las inversiones con propósito como ahorrar y compartir. En la siguiente imagen podrás observarlo mejor los tres grupos e identificar donde puedes reducir gastos.

Semaforo de tus gastos

2.- Emprender: si sientes que el ingreso que se tiene no es suficiente, puedes emprender, existen muchas cosas que se puede hacer desde tu hogar, por ejemplo: cocinar u hornear, envasar diferentes cosas, hacer repostería. Coser ropa, bordar, tejer, entre muchas más. Cuidar niños en tu hogar. Asistir a estudiantes. Buscar un trabajo como los llamados “oficina en casa”, puedes trabajar por horas, y acomodarlas a tu horario. Algo que llevo años haciendo como ingreso extra, es reciclar plástico, vidrio, cartón. En casa tenemos un bote para cada objeto y vamos separando la basura, también la basura orgánica la tenemos aparte para hacer composta para las plantas. No solo recibes un pequeño ingreso, si no que cuidas el medio ambiente.

3.- Ahorrar: de tus ingresos debes asignar un porcentaje para guardarlo he ir haciendo un ahorro, lo recomendable es guardar un 10% de todo tu ingreso. Cuidémoslo para no gastarlo indebidamente, solo hay que utilizarlo en una necesidad importante o caso extremo, si aprendes a ahorrar, ninguna tormenta te derribará como fue la pandemia, ya que estarás preparada económicamente para afrontarlo.

4.- No compres lo que no puedes comprar: muchas veces nos endeudamos para adquirir cosas, y no es que esté mal, pero el tener una deuda genera angustia e incertidumbre de cómo pagar lo que se debe, aunado en ocasiones al pago de intereses que genera la deuda, como lo son las tarjetas de crédito, si no se saben utilizar bien, pueden llegar a ser un detonante de una deuda interminable.
La compra de inmuebles es diferente, sé que comprar una casa, departamento o un automóvil de contado es casi imposible, así que los financiamientos pueden ayudar, siempre y cuando conozcas muy bien cómo quedarán tus pagos, los tiempos y los intereses que te van a generar.
Inculcar a los hijos a ahorrar y enseñarles a comprar cuando ya tengan el dinero junto, estarás protegiéndolos de terminar en banca rota en el futuro. Si quieren un celular nuevo, déjalos que trabajen y junten el dinero para que lo compren ellos mismos, esto les causará satisfacción y compromiso de cuidarlo.

5.- Seguros: en estos tiempos los seguros van tomando relevancia como una forma de prevenir lo imprevisto, algunos de ellos son: seguros de automóviles, médicos, de vida, vivienda, educación, retiro, etc. Estos nos ayudan a cubrir los gastos en algún incidente, dándonos hasta protección legal en algunos casos. Nos da seguridad para tener una jubilación digna. Los seguros son una buena inversión.

6.- Invertir: "significa utilizar dinero o recursos para obtener un beneficio o ganancia en el futuro". (Smith, 1776). ¿Cuál es la finalidad de invertir? es aumentar tus ingresos, por ejemplo: las propiedades por lo general van adquiriendo más valor con el paso del tiempo, sin embargo, un automóvil desde el momento de su compra se devalúa. Has escuchado la frase "vive de sus rentas", son personas que invirtieron en bienes y que en su adultez les genera un ingreso mensual. No temas en invertir.

7.- Compartir: esta es la acción más importante, donde todos debemos ser partícipes del plan financiero que Dios diseño, "El diezmo de todo producto del campo, ya sea grano de los sembrados o fruto de los árboles, le pertenece al Señor, pues le está consagrado". (NVI Lv 27:30) debemos compartir una décima parte de lo que tenemos. Cuando compartimos con otros, Dios provee para cada necesidad y nos llena de bendiciones. Dar al hermano en necesidad agrada a Dios, y a nosotros nos llena de júbilo.

En el pasaje de la NVI Flp 4:19-20, la generosidad de la iglesia de Filipos hacia el apóstol Pablo, había empezado hacía un tiempo y se consideraba una relación única porque de ninguna otra iglesia había aceptado donativos, solo de ellos. Pablo dice algo encantador a los filipenses: no es que esté buscando sus donativos para aprovecharme, su aportación me conmueve en lo más íntimo y me hace feliz, no necesito nada porque tengo más que suficiente, pero estoy contento de que me hayan mandado esta ayuda, por el bien de ustedes mismos, porque su amabilidad le concede un crédito considerable a la vista de Dios. La generosidad de sus amigos le hacía feliz, no por el propio interés de Pablo sino por el de sus amigos filipenses, y entonces usa palabras que definen el donativo de los filipenses como un sacrificio ofrecido a Dios. *"La riqueza de Dios está abierta a los que le aman y aman a sus semejantes, el que da se hace más próspero, porque el dar engrandece su corazón. Compartir agrada a Dios y nos genera un bienestar a nosotros mismos"* (Barclay, 2008).

Ejercicio práctico

En la página 229 encontrarás el anexo 1 con un test para medir tu salud financiera.

Ejercicio comunitario

Dinámica "El billete viajero"

Utilizaremos un billete; este se pasará de mano en mano, mientras suena la música. Cuando la música se detenga, la persona que tiene el billete responderá la siguiente pregunta: ¿En qué se me va el dinero más rápido? (este ejercicio generará conciencia y risas). Después leer en la NVI Pr 14:1 y comentarlo. Terminar con una oración.

Recomendaciones y Compromisos

- No olvides compartir y dar de corazón.
- Tomar conciencia de cómo usamos el dinero.
- Identificar hábitos financieros que fortalezcan tu hogar.
- Crear un plan sencillo de acción mensual.
- Hacer un plan de vida para tu futuro.
- Pequeñas decisiones constantes, producen grandes cambios.

Conclusión

Planear a futuro te dará paz, no podemos controlar todo lo que va a suceder como lo fue la pandemia, pero sí podemos prepararnos para afrontar con más herramientas el porvenir, y cuando comience a llover no te preocuparás, porque tu arca ya estará terminada para afrontar el diluvio, recuerda que: "No estaba lloviendo cuando Noe construyó el arca". Pidamos al Señor su dirección y que nunca nos suelte de su mano, y lo más importante no olvides a tu hermano como lo dice el texto bíblico:

"Cada uno debe dar según lo que haya decidido en su corazón, no de mala gana ni por obligación porque Dios ama al que da con alegría. Y Dios puede hacer que toda gracia abunde para ustedes de manera que siempre, en toda circunstancia, tengan todo lo necesario, y toda buena obra abunde en ustedes. Como está escrito: repartió sus bienes entre los pobres; su justicia permanecerá para siempre". (NVI 2 Cor 9:7-9).

Referencias

Barclay, W. (2008). *Comentarios al Nuevo Testamento.* Editorial Clie.

Coulter, R. (2018). *Administración*. (13 ed.) Editorial Pearson.

Smith, A. (1776). *La riqueza de las naciones*. Editorial Pearson.
https://chatgpt.com/s/t_69a75cd6d0448191a85bddca6ee02719

Alcanzando una meta a la vez

Issela Medina

Objetivo específico

Elaborar un presupuesto semanal, quincenal o mensual al realizar nuestros gastos e implementar una cuenta de ahorro, para alcanzar metas personales o familiares.

Introducción

La palabra de Dios es un manual de vida, en el cual encontramos todo tipo de consejos para ponerlos en práctica, es por eso, que el tema de mayordomía o buenas administradoras de nuestros recursos económicos es de gran importancia. Muchas veces no contemplamos el ahorro como un elemento financiero que nos permite alcanzar metas. ¿Qué es ahorro? El ahorro es una parte de nuestros ingresos que no gastamos inmediatamente, si no, lo guardamos para un uso futuro, ya sea para ser utilizado en alguna emergencia, cumplir una meta o para invertirlo en algún negocio y así obtener ganancias.

¿Qué es Meta? Las metas son los resultados específicos, que una persona o grupo de personas quieren lograr o alcanzar. Por ejemplo: la compra de un carro, el construir una habitación y así tener huéspedes en casa, el pago de estudio de una especialización, etc.

Proceso para alcanzar una meta:

1. Establecernos objetivos específicos, alcanzables a corto tiempo.
2. Identificar tareas como: averiguar los costos o precios de los productos que necesitamos, investigar las opciones con que contamos.
3. Priorizar las tareas: todas son importantes, pero debemos identificar cuáles son prioritarias.
4. Establecer plazos: puede ser corto de un año; tiempo mediano de tres años y a largo plazo cinco años.
5. Revisar el plan: saber si cuento con los recursos necesarios para proceder a ejecutarlo.
6. Destinar recursos para alcanzar la meta: por ejemplo, la cantidad de lo que voy a ahorrar por semana, quincena o mes.

Pasaje bíblico

“Supongamos que alguno de ustedes quiere construir una torre. ¿Acaso no se sienta primero a calcular el costo para ver si tiene suficiente dinero para terminarla?”
(Nueva Versión Internacional Lc 14, 28).

Reflexión

- Supongamos que algunas de ustedes quieren realizar una construcción: puede ser su casa o algún anexo a la misma. ¿Acaso no se sienta primero con papel y lápiz, para pensar y realizar el diseño o modelo de la construcción? Posteriormente, buscan un ingeniero, arquitecto o maestro de obra, para que le haga el presupuesto de los materiales a necesitar, también cuánto costará la mano de obra.

- Luego, evalúa si cuenta con el dinero para realizar la obra, no sea que no pueda terminar la construcción por falta de materiales y falta de dinero para pagar el trabajo.

- La planificación de cada área de nuestra vida es de gran importancia, lo describe Jesús cuando nos invita a hacer buen uso de todos los recursos, dinero, tiempo y prioridades.

- También la Biblia nos anima en el libro de la NVI Is 52, 2 a no gastar el dinero en lo que no es pan, o una prioridad, y el salario en lo que no nos satisface. Hoy en día es fácil ceder ante la publicidad engañosa, que nos crea necesidades para poder consumir, pareciera que ese es el mejor camino.

Preguntas para Reflexionar

1 ¿Elaboras un presupuesto semanal, quincenal o mensual de tus gastos?

2 ¿Qué cambiarías al momento de administrar tus recursos financieros?

3 ¿Qué aprendiste de la reflexión de no gastar el dinero en lo que no es pan?

Ejercicio práctico

Respondiendo a las preguntas y reflexiones que encontramos dentro del pasaje del Evangelio de la NVI Lc 14, 28-30, les invito a elaborar un presupuesto personal, que sea mensual de gastos fijos y/o otros gastos que involucre salidas de dinero, con el objetivo de ahorrar para alcanzar una meta. Usa el siguiente formato para ayudarte:

Presupuesto del mes

Ingreso del mes: 500 dólares	**Salida/Gasto**
Gastos fijos	**En dólares U$**
Pago de servicios básicos: agua, energía, internet.	120.00
Diezmos y ofrendas	50.00
Transporte en autobús	30.00
Gas/ calefacción	25.00
Granos básicos	50.00
Frutas y Verduras	40.00
Carnes	40.00
Productos de higiene personal	15.00
Productos de limpieza del hogar	20.00
Pago de colegios/universidad/estudios	50.00
Diversión/ helado/ paseo/un gusto	20.00
Ahorro	30.00
Imprevisto	10.00
Total	500.00

Ejercicio comunitario

Comparte tu trabajo de la elaboración de tu presupuesto con todo el grupo, vamos a escucharnos. También puedes motivar a las participantes a que busquen una oportunidad de compartir sus experiencias con otras personas.

Recomendaciones y Compromisos

Te recomiendo seguir realizando este ejercicio, hasta lograr que se convierta en un buen habito, que ayude a mejorar la administración de recursos.

Menciona ante tu grupo de estudio una razón por la que es importante comprometerte a seguir realizando este ejercicio.

Conclusión

Oremos: Señor permite que tus hijas seamos buenas administradoras de los recursos económicos y materiales, que podamos sentarnos a planificar antes de empezar un nuevo proyecto en nuestros hogares, que hagamos un buen habito del ahorro para tiempos futuros y que podamos alcanzar las metas propuestas con tu ayuda y provisión, Padre Amado Amen.

Referencias

Kotler P. Armstrong, G. (2013). Fundamentos de marketing. (11 ed.). Pearson educación.

Ramírez C., Ramírez M.P (2007). Fundamentos Administrativos. (4 ed.). Ediciones Ecoe.

Planear mi vida y mi tiempo

Deusilene Martins

Objetivo específico

- Reflexionar sobre la importancia que las mujeres planifiquen su propia vida y el tiempo que tienen disponible.
- Entender la planificación como un proceso, reconociéndola como una práctica continua de organización y toma de decisiones. Esto implica reflexión, establecimiento de metas y alineación con el propósito de vida.
- Aplicar pasos prácticos para planificar su vida y su tiempo.

Introducción

Planificar la vida y el tiempo es un gran reto personal para todas las mujeres de la tierra. En el contexto de un mundo globalizado, donde todo se hace con prisas, muchas mujeres intentan equilibrarse con las demandas más diversas, sin apenas tener tiempo para sí mismas. Terminamos viviendo una vida demente y hasta cruel. Las palabras que se le ocurren a la mente son: "respira hondo, baja un poco la velocidad", veamos y revisemos las posibilidades y también, intentemos, marcar la diferencia, vale la pena. Si queremos algo diferente, necesitamos detenernos, revisar y planificar, porque al final podremos alcanzar el descanso (buena vida), que resulta gratificante y de provecho para nosotras.

Planificar la vida y el tiempo de una mujer, es un viaje que implica equilibrio, propósito y fe. En la Nueva Versión Internacional Ef 5, 15-16 dice: “Así que tengan cuidado de su manera de vivir. No vivan como necios, sino como sabios, aprovechando al máximo cada momento oportuno, porque los días son malos”.

El apóstol Pablo nos da orientación sobre cómo vivir la vida con sabiduría y atención, no de manera descuidada o tonta. Nos llama a aprovechar bien nuestro tiempo, es decir, a no desperdiciar las oportunidades, porque vivimos tiempos difíciles y necesitamos ser intencionales en todo lo que hacemos.

Como mujeres, necesitamos vivir sabiamente, aprovechando cada oportunidad. Para (Salibi Neto 2013) “Gestionar el tiempo es gestionar tu propia vida. Sin planificación, se pierde tiempo y, con él, oportunidades”.

Pasaje bíblico

"...Abre tu boca con sabiduría, la ley de la misericordia está en tu lengua...” (Leer la cita completa de NVI Pr 31, 10-31).

Reflexión

En un mundo acelerado, donde los días parecen cortos y las tareas se multiplican, es común que las mujeres nos sintamos abrumadas, sin saber por dónde empezar ni cómo equilibrar tantas responsabilidades. Como mujer, ¿tienes una rutina matutina que te ayude a empezar el día con concentración? La Biblia nos presenta el ejemplo inspirador de una mujer que, a pesar de vivir en un contexto muy diferente al nuestro, administraba su hogar, trabajaba con sus manos, invertía sabiamente, se cuidaba a sí misma, ayudaba a los necesitados y, sobre todo, mantenía una profunda relación con Dios.

La mujer virtuosa de la NVI en Proverbios 31 no estaba abrumada, sino que se organizó y se centró en lo que realmente importaba. Ella no intentó hacerlo todo a la vez, sino poner cada área de su vida en el lugar que le correspondía. Su secreto no estaba en el exceso de tareas, sino en su forma de vivir, con intención. Ella tampoco era perfecta, pero era sabia, equilibrada e intencional. Su secreto fue el temor del Señor y la sabiduría en el uso del tiempo. No tienes que hacerlo todo a la vez, pero puedes organizar tu tiempo sabiamente, comenzando con lo esencial.

La Biblia dice que ella se levantaba temprano, planificaba sus tareas, distribuía responsabilidades y no comía el pan de la pereza. Ella era productiva y también generosa. Ella cuidaba de la casa y también de los demás. Cuidaba su apariencia sin vanidad hablando con sabiduría, edificando a quienes le rodeaban.

La mujer de la NVI en Pr 31 nos enseña que más que poder con todo, nos muestra que vivir con propósito requiere elecciones. Necesitas saber qué dejar ir, qué delegar y dónde vale la pena invertir tu tiempo y energía.

Preguntas para reflexionar.

- ¿Cómo es el comienzo de tu día? ¿empiezas con oración y la guía de Dios, o saltas directamente a las emergencias? ¿has podido equilibrar el cuidado de los demás y el cuidado de ti misma?

- ¿También nosotras, las mujeres de hoy, estamos poniendo cada cosa en su lugar? ¿qué áreas de tu vida te han ocupado más tiempo últimamente? ¿por qué esto refleja tus verdaderas prioridades?

1. La planificación como proceso

La planificación de la vida personal es un proceso, en el que los objetivos, las prioridades y la toma de decisiones, deben estar alineados con los propios valores y propósitos. Por lo tanto, podemos decir que la planificación es un ciclo continuo de actividades, con el objetivo de optimizar el tiempo y definir objetivos, estableciendo formas de alcanzarlos. Para el escritor (Chiavenato 2014) "la planificación, es un proceso de pensar de antemano sobre las acciones a realizar, para alcanzar los objetivos".

En la NVI Ecl 3,1 dice: “Todo tiene su momento oportuno; hay tiempo para todo lo que se hace bajo el cielo”. Esto demuestra que hay un tiempo y un propósito para cada actividad en la vida. Nada sucede por casualidad, hay un tiempo, una preparación, una organización.

Cuando se establecen prioridades y propósitos, entonces, es posible construir una vida más equilibrada y significativa.

Existen métodos que pueden apoyar a la persona a planificar su tiempo y su vida, como es el caso de los métodos de matriz de prioridades, la planificación estratégica personal y el autoconocimiento, que pueden hacer que cada persona escriba su historia. Un ejemplo de material para la autoevaluación es el Mapa de Evaluación Sistémica, una herramienta visual y reflexiva utilizada para comprender la vida de una persona en su totalidad, considerando los diferentes aspectos que la componen como un sistema independiente.

Es una representación gráfica que se divide en áreas de la vida (o sistemas) como: salud física, emociones y mente, espiritualidad o propósito, carrera, relaciones, finanzas, ocio y placer, y desarrollo personal. Cada área puede ser evaluada con una puntuación (por ejemplo, de 0 a 10), que indica el nivel de satisfacción o atención dedicada.

Nota: El Mapa de Autoevaluación Sistémica y un ejemplo de su utilización los encontrarás en anexos en las páginas 230 y 231.

2. Pasos prácticos para planificar mi vida y mi tiempo

Comienza con Dios, en la NVI Mt 6,33 dice: "Más bien, busquen primeramente el Reino de Dios y su justicia, entonces todas estas cosas les serán añadidas ". Buscar el Reino de Dios, significa que ponemos toda nuestra confianza en Él, para que Él cuide de nuestras necesidades y nos bendiga. Tiempo devocional diario: Reserva un tiempo para la lectura de la Biblia, la oración y la meditación. Puede ser por la mañana, antes de acostarse o durante un descanso.

Organiza tu tiempo con un propósito: Utiliza un planificador o una agenda (en papel o digital), y separa el tiempo entre las áreas clave:

- Espiritual: oración, iglesia, lectura de la Biblia, etc...
- Personal: cuidado personal, descanso y ocio.
- Profesional o académico.
- La familia y las relaciones interpersonales.
- Ministerio y servicio.

No trates de "encajar" a Dios en tu horario, construye tu agenda en torno a Dios.

- Establezca prioridades sabiamente. Pregúntate: ¿Glorifica esto a Dios? ¿está esto en línea con el propósito que Él me ha dado? ¿estoy diciendo "sí" a cosas que quitan mi llamado?

- Equilibra la gracia con la disciplina. No tienes que ser perfecta, solo fiel. Sé disciplinada, pero ten gracia contigo misma en los días difíciles. La vida cristiana no tiene que ver con la productividad extrema, sino con la fecundidad. "Yo soy la vid y ustedes son las ramas. El que permanece en mí, como yo en él, dará mucho fruto; separados de mí no pueden ustedes hacer nada. . ." (NVI Jn 15, 5).
- Camina con otras mujeres de fe.
- Participa en un grupo de mujeres o en un grupo de casa.
- Si es posible, ten un mentor espiritual, ya que compartir tu viaje trae crecimiento y aliento. "Por eso, confiésense unos a otros sus pecados y oren unos por otros, para que sean sanados. La oración del justo es poderosa y eficaz". (NVI St 5,16).
- Planeen, pero escuchen al Espíritu Santo. La planificación es sabia, pero el Espíritu Santo puede redirigir tus pasos. "El corazón del hombre traza su rumbo, pero sus pasos los dirige el Señor.". (NVI Pr 16,9).

Ejercicio práctico

Responde con sinceridad:

¿Qué me ocupa el tiempo hoy? ¿es esto una prioridad?

¿Qué me hace sentir cansada o abrumada?

¿Qué hago durante mi día, que me da energía o me hace sentir bien?

¿Qué tipo de rutina me gustaría tener en un año?

Ejercicio comunitario

Planificación de vida y tiempo (45 – 60 min).

Compartan respuestas en grupo, de las siguientes preguntas:

¿Qué prácticas nos ayudan a planear mejor?

Cuando fallamos ¿qué consejos podemos dar para animar a seguir adelante?

Compartan hasta dónde queremos avanzar en un año y ¿qué hacemos para lograrlo?

Recomendaciones y Compromisos

Invitar al grupo para que las mujeres compartan voluntariamente, una práctica exitosa y la conviertan en una recomendación para el grupo. Con mucho respeto escuchamos sin interrumpir, ese será su compromiso.

Conclusión

La planificación de mi vida y de mi tiempo es algo fundamental e imprescindible para alcanzar metas, están te llevan a vivir la vida de una manera más equilibrada. Cuando defines prioridades estableciendo objetivos claros, puedes organizar mejor tu tiempo y aumentar tu productividad reduciendo el estrés. Planear, no significa controlar todos los aspectos de tu vida, más bien, es tomar decisiones conscientes sobre dónde y cómo invertir tiempo y energía, así crear una vida que realmente esperas.

Oración: Querido Dios Padre de toda gracia y misericordia. Ayúdanos a practicar lo que hemos aprendimos. ¡Que tu bendición nos acompañe como tus hijas amadas! ¡En el nombre de Jesús, amén!

Referencias

Cartillo M. (2025) *Roda da Vida: o que é e como ela pode te ajudar a criar uma vida com propósito e leveza.* https://mindsetreprogramado.com/pnl/roda-da-vida-comousar/https://www.lcngestao.com.br/wpcontent/uploads/2019/12/MAAS.pdf

Chiavenato, I. (2013) *Introducción a la teoría general de la administración* https://blog.anhanguera.com/matriz-de-eisenhower/.

Salibi N. J. (2013) *Alto rendimiento: Gestión del tiempo y resultados.Saraiva*. (s.d.e.)

Envejecer con propósito

Marlene Martins

Objetivo específico

- Definir brevemente los conceptos de envejecimiento y propósito.
- Analizar los factores que contribuyen al envejecimiento con propósito, como: la salud física, mental, las relaciones sociales, comunitarias y la participación en actividades significativas.
- Analizar el impacto de la espiritualidad durante el envejecimiento.

Introducción

El envejecimiento es una fase de la vida que no se puede evitar, pero contrariamente a lo que mucha gente piensa, no debe verse como el final, sino como una oportunidad para cumplir el propósito de Dios en la vida de cada persona. En nuestro camino cristiano, la madurez nos aporta una visión más clara del plan de Dios y de la importancia de una vida con más intención. Este taller pretende reflexionar sobre cómo podemos envejecer con sabiduría, viviendo con sentido y esperanza para glorificar a Dios en cada etapa de nuestra vida.

En la Nueva Versión Internacional Sal 92,12-14 dice: “Como palmeras florecen los justos; como cedros del Líbano crecen. Plantados en la casa del Señor, florecen en los atrios de nuestro Dios. Aun en su vejez, darán fruto, siempre estarán saludables y frondosos”.

Nos damos cuenta que el salmista compara al justo con una palmera, porque se adapta a diversos ambientes, siendo resistente a fuertes vientos y tormentas. Puede incluso doblarse, pero no se desarraiga fácilmente. Así es también el justo: se enfrenta a tormentas, dolor y decepción, pero se mantiene en pie. La gracia de Dios ha sostenido su vida, dándole fuerza y vigor, incluso en la vejez dará fruto.

Pasaje bíblico

Había también una profetisa, Ana, hija de Penuel, de la tribu de Aser. Era muy anciana; casada de joven había vivido con su esposo siete años y luego permaneció viuda hasta la edad de ochenta y cuatro. Nunca salía del Templo, sino que día y noche adoraba a Dios con ayunos y oraciones. (NVI Lc 2, 36-37).

Reflexión

En este texto, Lc cuenta la historia de Ana, quien era profetisa, hija de Fanuel. Vivió con su marido sólo 7 años, era viuda. Esta mujer de 84 años vivió su vejez con propósito. Ana oró, ayunó y fue al templo. Fue en uno de estos momentos en el templo que vio a José y María con el niño Jesús, así, reconoció inmediatamente que Él era el Mesías. Ella nunca dejó que su edad le impidiera compartir a Jesús con la gente. Mirando a esta mujer, podemos reflexionar sobre su ejemplo de fidelidad, fuerza, coraje y fe. Con la edad aparecen las canas, las arrugas en la cara y las limitaciones en el cuerpo. Sin embargo, nunca podemos dejar de tener metas en la vida, ya que es el combustible más poderoso para darle sentido a nuestra existencia, especialmente a medida que envejecemos.

1. Envejecimiento con propósito

La Organización Mundial de la Salud (2015), define el envejecimiento como un proceso biológico, psicológico y social que se produce a lo largo del tiempo, con cambios graduales y continuos a todas las edades, sin limitarse a la vejez. La OMS también hace hincapié en el concepto de "envejecimiento saludable", que se refiere al proceso de optimización de las oportunidades para mantener y mejorar la salud física, mental y social a lo largo de la vida, promoviendo la independencia y la calidad de vida.

Según (Salgado 2007) dice:

> *El envejecimiento también puede ser causado por la sociedad en la que vive una persona, porque además de los factores biológicos, cronológicos y psicológicos, las condiciones en las que vive cada persona, influye en el proceso de envejecimiento y en la forma en que las personas llegan a la vejez. Así pues, el envejecimiento también está influido por la sociedad y el individuo.*

Teniendo en cuenta todas estas influencias, podemos subrayar que el envejecimiento dista mucho de considerarse únicamente como una fase de declive y decadencia. Esta fase puede verse como una etapa de la vida que también puede estar marcada por la sabiduría, la madurez, el aprendizaje, los descubrimientos y la reconstrucción personal. NVI Pr 16,31 dice: "Las canas son una honrosa corona que se obtiene en el camino de la justicia".

A partir de este contexto, tener un propósito en la vida, surge como un elemento fundamental en el proceso de envejecer. Tener un propósito en la vida hace toda la diferencia, porque trae el concepto de que la vida tiene sentido, dirección y contribuciones para ofrecer. Según el (Diccionario Aurélio 1999), propósito significa "lo que se pretende hacer o conseguir; intención, intento, proyecto, deliberación, determinación, decisión, resolución". En otras palabras, es la definición de una meta a alcanzar, un plan que se quiere llevar a cabo.

2. Factores que contribuyen al envejecimiento con propósito

2.1. Salud física y mental

Los estudios demuestran que el ejercicio físico regular, se asocia con la preservación de la movilidad, la fuerza muscular y la salud cardiovascular a lo largo del envejecimiento. Los

autores argumentan que la actividad física no solo reduce el riesgo de enfermedades crónicas, sino que también mejora el estado de ánimo y la calidad del sueño, aspectos fundamentales del bienestar mental.

2.2. Relaciones sociales y comunitarias

La interacción social actúa como factor protector contra la depresión y el aislamiento, son importantes en etapas posteriores de la vida. Las relaciones con amigos y familiares, participando en diversas comunidades fortalecen el sentido de pertenencia y propósito, elementos esenciales para la salud emocional.

2.3. Participación en actividades significativas

Participar en actividades como la estimulación cognitiva, a través de la lectura, juegos, nuevos aprendizajes o actividades culturales, ayuda a mantener la plasticidad cerebral. Esto contribuye a la preservación de las funciones cognitivas y a la construcción de un envejecimiento activo y comprometido.

3. Envejecimiento y espiritualidad

Es muy importante tener o buscar la espiritualidad en el proceso de envejecimiento, ya que hace que las personas acepten mejor la finitud y reduce su miedo a la muerte. Cuando las personas atraviesan momentos difíciles, como la pérdida de un ser querido, dificultades económicas o una enfermedad, la espiritualidad se convierte en una válvula de escape.

El teólogo (Leonardo Boff 2001), hablando de espiritualidad, dice que:

> *...ésta aligera la vida para que la humanidad no se sienta condenada al sufrimiento y al valle de lágrimas, sino hija de la alegría de vivir juntos y en comunión en este mundo, bajo el arco iris de la gracia y la benevolencia de Dios. Por tanto, la espiritualidad influye en el bienestar en el proceso de envejecimiento.*

"Pero los que esperan en el Señor renuevan sus fuerzas. Se elevan como águilas, corren y no se cansan, caminan y no se fatigan" (NVI Is 40,31).

Como vemos, envejecer no es sinónimo de inutilidad. Muchas mujeres de la Biblia fueron llamadas a una edad avanzada, como Sara, la esposa de Abraham, que dio a luz a Isaac a los 90 años (NVI Gn 17,17; 21,2-7), Isabel, la madre de Juan el Bautista, que era estéril a una edad avanzada (NVI Lc 1,7) y otras. Así que envejecer es un proceso que implica madurez y sabiduría, porque podemos vivir con más ligereza y confianza, y la confianza es la parte esencial de envejecer con propósito.

Ejercicio práctico

Nombre de la actividad: Encontrar mi propósito en el envejecimiento
(Duración: 30 a 40 minutos)

- ¿Qué huella quiero dejar en el mundo? Si alguien hablara de mí en el futuro, me gustaría que dijera: ----------
  ----

- Mi propósito de vida hoy
  ¿Qué estoy haciendo hoy para dejar estas huellas en el mundo?

Tu historia es única, cada experiencia de vida adquirida puede transformarse en sabiduría, inspiración y cuidado hacia las demás. Por lo tanto, envejecer con propósito es seguir siendo una luz en el camino de alguien.

Ejercicio comunitario

Nombre de la actividad: Historias con un propósito.
Reflexiona y escribe sobre la pregunta a continuación y luego comparte tu historia con el grupo (de 3 a 5 minutos por persona).

- ¿En qué momento de tu proceso de envejecimiento sentiste que habías encontrado (o estás encontrando) el propósito de tu vida?

Recomendaciones y Compromisos

- No importa la edad que tengas, siempre es importante empezar a vivir con propósito en la vida, así que es tiempo de prepararse.
- Si consideras que este taller puede ayudar a otras mujeres, comparte las ideas que se han dicho, con ello contribuyes a que otras personas vivan con propósito en la vejez.

Conclusión

- Envejecer con propósito es una decisión de vivir cada momento de la vida con conciencia y dependencia de la gracia de Dios, sabiendo que no es el final, sino una oportunidad para utilizar nuestras experiencias al servicio del Reino y del pueblo de Dios. Incluso en la vejez podemos producir, alcanzar metas y vivir la vida con dignidad.

- “Aunque ahora ya sea viejo y canoso, no me abandones, oh Dios, hasta que haya anunciado tu poder a esta generación, tu poderío a todos los que están por venir”. (NVI Sal 71,18).

- Oración: Querido Dios, qué maravilloso es saber que estás presente en cada etapa de nuestras vidas y que nunca nos abandonas. Padre, que puedas continuar extendiendo tus manos en la vida de cada persona que está en proceso de envejecer. Que nunca se sientan insignificantes, sino que sean conscientes de que en la vejez pueden producir mucho fruto, viviendo una vida digna. ¡En el nombre de Jesús, amén!

Referencias

Boff, L. (2001). *Espiritualidad: un camino de transformación.* Editorial Sextante. Compilador: Fue compilado por Aurélio Buarque de Holanda Ferreira.

Ferreira A. (1999). *Nuevo Diccionario de la Lengua Portuguesa*. 3ª edición. Editorial Nueva Frontera.

Organización Mundial de la Salud. (2015). *Informe mundial sobre envejecimiento y salud*. https://sbgg.org.br/wpcontent/uploads/2015/10/OMS-ENVELHECIMENTO2015-port.pdf

Salgado, M. A. (2007) *Grupos y acción pedagógica del trabajo social con personas mayores*. La Tercera Edad. http://cev.org.br/biblioteca/os-grupos-eacao-pedagogica-trabalho-social-com-idosos/ .

De lo viejo a lo nuevo

Linette Colón

Objetivo específico

Reconocer la necesidad de soltar patrones, creencias y actitudes que nos impiden una salud integral.

Introducción

Preparación previa para la facilitadora:

- Organice el salón con mesas: en el centro de cada una, coloque lápices, una tarjeta con el texto bíblico y la hoja de trabajo De lo viejo a lo nuevo, una cinta o pulsera.
- Durante el registro: amarre un saquito o fundita de arena en la mano de cada hermana, de manera que le incomode. Indique a las participantes que no deben soltar ese saquito de su mano por ningún motivo.
- Divida el grupo y siéntelos organizados por intereses o edades.

En la vida hay etapas que se cierran y otras que se abren. Así también pasa con nuestro caminar espiritual: hay momentos donde Dios nos invita a dejar atrás viejas costumbres, pensamientos y hábitos para entrar en lo nuevo que Él ha preparado para nosotras.

La transformación no ocurre de un día para otro. Es como sembrar una mata de plátano. Se pone la semilla, se cuida, se riega y con el tiempo... ¡da fruto! Así es nuestro crecimiento en Dios: requiere intención, tiempo y fe. Este proceso no solo transforma nuestra vida espiritual, sino que también fortalece nuestra salud integral, cuerpo mente y espíritu, llevándonos a vivir con más paz, propósito y plenitud.

Pasaje bíblico

"Con respecto a la vida que antes llevaban, se les enseñó que debían quitarse el ropaje de la vieja naturaleza, la cual está corrompida por los deseos engañosos; ser renovados en la actitud de su mente; y ponerse el ropaje de la nueva naturaleza, creada a imagen de Dios, en verdadera justicia y santidad". (Nueva Versión Internacional Ef 4, 22-24).

Reflexión

El apóstol Pablo, luego de enseñar acerca de la gracia, salvación, la unidad en Cristo y la Iglesia como cuerpo de Cristo, pasa a escribir en la NVI Ef 4 la exhortación a los creyentes, de vivir acorde a su nueva identidad en Cristo. Siendo estas instrucciones prácticas de cómo vivir nuestra fe.

Estos versos podemos dividirlos en tres acciones concretas que el apóstol nos invita a realizar: soltar (la vieja identidad), renovar (la mente y el corazón), revestir (con la nueva identidad).

Soltar: la vieja identidad

Muchas veces cargamos con patrones heredados, creencias limitantes y actitudes que nos mantienen viviendo con vestiduras que ya no nos pertenecen, pesadas y rotas, que no reflejan la mujer nueva que somos llamadas a ser, sino una versión antigua que Cristo ya vino a transformar.

El apóstol Pablo no solo nos habla de dejar atrás acciones o hábitos visibles; sino que nos invita a mirar hacia adentro, a evaluar quiénes somos en lo profundo de nuestro ser, nuestro carácter. El carácter es el conjunto de rasgos, valores y principios que moldean nuestra manera de pensar, sentir y actuar, especialmente en momentos de dificultad o decisión. La Real Academia Española (2025) lo define como: “Conjunto de rasgos y cualidades que forman la naturaleza de una persona o de una cosa”.

Cuando evaluamos nuestro carácter, nos damos cuenta que necesitamos la intervención del Espíritu Santo. Soltar suena fácil, pero no lo es. Requiere detenernos, reflexionar y tomar decisiones con valentía espiritual, entrega diaria y el reconocimiento honesto de nuestra propia condición, aceptando que necesitamos ser renovadas desde lo más profundo de nuestro ser.

Tome un minuto: en silencio, respire profundo y reflexione acerca de ¿qué necesitamos soltar?

Renovar: la mente y el corazón

Renovar es permitir que el Espíritu Santo haga una obra profunda y continua en nosotras, reemplazando pensamientos, actitudes y emociones que no provienen de Dios por otras que reflejen su carácter en nosotras. Según la Real Academia Española (2025), renovar significa “hacer que algo adquiera un aspecto o condición diferente de la que tenía”, lo que en términos espirituales implica recibir del Señor una nueva manera de pensar, sentir y vivir.
En soltar reconocimos qué necesitamos dejar, en renovar nos corresponde decidir qué nuevas actitudes, pensamientos y valores vamos a adoptar. Pablo nos recuerda en el verso 23 que debemos “ser renovadas en la actitud de nuestra mente” porque es en la mente y en el corazón donde comienza la transformación.

En el Caribe, sabemos lo que es refrescarnos después de un día caluroso: nos damos un baño

cambiamos la ropa y sentimos una ligereza y frescura que nos renueva. Así mismo es la renovación espiritual: nos refresca el alma, nos quita el peso del desgaste y nos reviste de pensamientos y emociones que nos dan ese sentido de bienestar y paz.

Tome un minuto en silencio, respire profundo y reflexione acerca de una nueva actitud, pensamiento, emoción o valor de Dios con el que reemplazará lo que dejó.

Revestir: con la nueva identidad

Revestirnos es la manifestación externa de esa transformación interna. Es un testimonio visible que otros pueden notar en nosotras como resultado de la obra que el Espíritu Santo, que vive en nosotras, está haciendo en nuestro interior.

En la NVI Ef 4, 24, el apóstol Pablo en el original, usa una palabra que significa “vestirse” o “ponerse” y transmite la idea de cubrirse completamente, como quien se coloca una prenda que protege y embellece (Biblia todo, s.f.).

Revestirnos es ponernos, intencionalmente, todo lo nuevo que Dios ha preparado para nosotras. Después de soltar lo viejo y renovar nuestra mente, nos corresponde vestirnos del carácter y virtudes de Cristo. No es solamente un cambio interno, sino un estilo de vida que se refleja en nuestras palabras, actitudes y relaciones evidenciando que hemos sido transformadas para vivir“ en verdadera justicia y santidad” (NVI Ef 4, 24).

En soltar identificamos qué dejar y en renovar qué adoptar, ahora nos toca vivir de forma intencional para que otros puedan verlo y glorifiquemos a Dios. Tómese nuevamente un minuto, respire profundo y reflexione sobre cómo lo vas a vivir de manera concreta y observable.

Ejercicio práctico

Tome cinco minutos para completar de manera individual la hoja de trabajo: En esta anotará algunos de los viejos patrones, creencias y actitudes que necesita soltar y reemplazar por lo nuevo que Dios ha preparado para usted.

Ejercicio comunitario

Lo que ha escrito en la hoja de trabajo es algo entre usted y Dios, pero hoy vamos a dar un paso más, vamos a ponerlo en las manos de Dios, como una hermandad que camina junta en fe. En sus mesas hay una tarjetita que está en blanco, en ella escriba una palabra o frase que represente lo que quiere soltar.Una vez todas terminen invítelas a traer su tarjetita y dejarla en el altar. Al dejar la tarjetita en el altar hagan un círculo e invítelas a cantar Ven Espíritu Ven de Marcos Barrientos (o el coro que usted seleccione).

Recomendaciones y Compromisos

Como señal de este compromiso, invite a cada participante a quitarse el saquito de arena (símbolo de Soltar) y colocarse en su mano la pulsera o cinta que simbolice el revestir. Levante su hoja de trabajo y haga una oración de rendición y compromiso a vivir plenamente su nueva identidad en Cristo.

Conclusión

Dejar lo viejo, renovar la mente y vestirnos de Cristo es un proceso diario que nos transforma desde adentro hacia afuera. Para que esto ocurra, necesitamos intervención divina, es por eso que tenemos que ir cada día a la presencia de Dios en oración y estudiar Su Palabra. Guiadas por el Espíritu Santo podremos vivir con una identidad plena, reflejando en cada palabra y acción nuestra nueva identidad en Cristo Jesús, Señor Nuestro. Al vivir de esta manera, cultivamos una salud integral que refleja el diseño de Dios para nosotras, experimentando equilibrio en todas las áreas de nuestra vida.

Referencias

Bibliatodo. (s. f.). Revestido: Un análisis profundo de la palabra. En Diccionario bíblico de Bibliatodo.https://www.bibliatodo.com/Diccionario-biblico/revestido

Real Academia Española. (2025). Carácter. En Diccionario de la lengua española (23.ª edición). https://dle.rae.es/car%C3%A1cter

Real Academia Española. (2025). Renovar. En Diccionario de la lengua española (23.ª edición). *https://dle.rae.es/renovar*

Anexo

En la página 232 encontrarás un anexo con un cuestionario para contestar y analizar.

¿HORMONAS ALBOROTADAS?

Cuerpo sano: cuidando tu alimentación y ejercicio

Annelisa Silva

Objetivo específico

- Aprender los principios fundamentales para elegir alimentos saludables.
- Estrategias para tener un estilo de vida más activo que sean consistentes con las pautas proporcionadas por la Palabra de Dios, proporcionando salud en todas las esferas.

Introducción

En todo el mundo, hemos observado un aumento de problemas de salud derivados de malos hábitos de vida, como una nutrición inadecuada y un estilo de vida sedentario. En la sociedad en general, y también en nuestras comunidades religiosas, vemos a muchas personas que viven con enfermedades crónicas no transmisibles, como la obesidad, la diabetes y la hipertensión. Estos problemas de salud afectan negativamente nuestra calidad de vida y pueden ser un puente hacia otras complicaciones, como la enfermedad renal, eventos cardiovasculares e incluso la muerte.

Tener unos hábitos alimenticios saludables, así como un estilo de vida más activo, contribuyen a aportar salud y una nutrición adecuada a nuestro organismo, actuando tanto en la prevención como en el manejo de enfermedades crónicas no transmisibles y otro tipo de enfermedades.

Pasaje bíblico

"¿Acaso no saben que su cuerpo es templo del Espíritu Santo, quien está en ustedes y al que han recibido de parte de Dios? Ustedes no son sus propios dueños". (Nueva Versión Internacional 1 Cor 6:19-20).

"En conclusión, ya sea que coman o beban o hagan cualquier otra cosa, háganlo todo para la gloria de Dios". (NVI 1 Cor 10:31)

Reflexión

Nuestro cuerpo es el templo del Espíritu Santo. Hemos sido compradas por un precio, y somos preciosas para Dios. Fuimos creadas para la gloria de Dios; por lo tanto, la forma en que cuidamos nuestros cuerpos debe glorificar a Dios.

En la Palabra de Dios, vemos que Dios se deleita en el equilibrio. En la NVI Gál 5:22-23, donde se habla del fruto del Espíritu, destacamos el dominio propio, estrechamente relacionado con el cuidado de nuestro cuerpo como templo del Espíritu Santo. Cuando tenemos una dieta inadecuada y un estilo de vida sedentario, a menudo caemos en pecados como la glotonería y la pereza. Necesitamos ser conscientes de lo que comemos, cómo lo comemos y cómo podemos ser más activas, ejerciendo dominio propio sobre los deseos de nuestra carne.

Reflexionemos un poco sobre este tema. Háganse estas preguntas, tanto a ustedes mismas como al grupo de personas con quienes trabajan, y sean honestas en sus respuestas:

1. ¿Cómo he estado manejando mi alimentación: en exceso o en equilibrio?
2. ¿Mi alimentación ha sido guiada por mis emociones o por mi hambre física?
3. ¿Qué necesito mejorar en mi alimentación para traer más salud a mi vida?
4. Respecto a la actividad física, ¿he estado más sedentario o estoy intentando ser más activo en mi vida diaria?

A continuación, destacaremos algunos principios importantes sobre la alimentación saludable y el ejercicio físico. Vamos a reflexionar en ellos para aplicarlos en la vida diaria.

Las guías de alimentación latinoamericanas se basan en la clasificación NOVA* para llevar recomendaciones de alimentación saludable a las poblaciones. Esta clasificación, reconoce los alimentos como: a) alimentos al natural o mínimamente procesados, b) ingredientes culinarios, c) alimentos y bebidas procesados y d) alimentos y bebidas ultraprocesados. Véase a continuación la definición de cada categoría (Monteiro et al., 2018):

- Alimentos al natural o mínimamente procesados: estos alimentos se obtienen directamente de la naturaleza, como frutas, verduras, legumbres, huevos y carnes. Los alimentos mínimamente procesados han sido sometidos a procesos como la limpieza, la molienda, el secado o la pasteurización, pero mantienen sus características originales.
- Ingredientes culinarios: sustancias extraídas de alimentos naturales como: aceites, grasas, azúcares y sal, utilizados para sazonar y cocinar otros alimentos.
- Alimentos y bebidas procesados: productos elaborados con la adición de ingredientes culinarios, alimentos naturales o mínimamente procesados. Algunos ejemplos son los panes, los quesos y las frutas en escabeche.
- Alimentos y bebidas ultra procesados: formulaciones industriales listas para el consumo o calentamiento, con alto contenido de aditivos, como sal, azúcar, grasas, colorantes y conservantes. Los bocadillos, los refrescos, las galletas rellenas y las comidas congeladas preparadas, son ejemplos de esta categoría.

*Nova es una clasificación que consta de 4 categorías de alimentos de acuerdo a su grado de procesamiento.

Dependiendo de la región geográfica, existen diferencias socioculturales en cuanto a la base dietética adecuada y saludable. A pesar de ello, los principios de la clasificación NOVA pueden aplicarse ampliamente. De esta manera, reconocemos cómo se puede clasificar un alimento determinado y con qué frecuencia debe consumirse. Idealmente, la regla de oro es que los alimentos naturales y mínimamente procesados sean la base de la dieta; es decir, que se consuman con mayor frecuencia y en mayor cantidad. Se debe limitar el consumo de alimentos procesados y evitar los ultra procesados. Puede encontrar los documentos de cada Guía Alimentaria según su región específica en el sitio web de la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (ver referencias bibliográficas).

Ahora que hemos reflexionado un poco sobre la nutrición, podemos abordar la actividad física, que forma parte de los hábitos saludables para la prevención de enfermedades y el cuidado corporal. Nos basaremos en las directrices de la Organización Mundial de la Salud sobre actividad física y comportamientos sedentarios. Este documento ofrece recomendaciones específicas para diversos grupos de población, como niños, adolescentes, adultos, adultos mayores, mujeres embarazadas y recién paridas (puérperas), entre otros. En general, se recomienda un estilo de vida activo, con actividad física regular que incluya un mínimo de 150 a 300 minutos de actividad física aeróbica de intensidad moderada o un mínimo de 75 a 150 minutos de actividad física aeróbica de intensidad vigorosa, incluyendo actividades de fortalecimiento muscular. Para obtener información más detallada, conviene leer el documento completo (véase la bibliografía). Los ejercicios a continuación ofrecen algunas sugerencias para ser más activos en las actividades diarias.

Ejercicio práctico

- Hacer un diario de alimentos para notar los hábitos alimenticios que no son consistentes con nuestra salud y hacer intercambios más saludables: para este diario, puedes reservar un cuaderno y anotar los alimentos que consumiste en cada comida del día. Al final del día, intenta clasificar los alimentos según lo aprendido y analiza qué puedes cambiar en tu dieta para que sea más saludable (identificar el exceso de alimentos procesados que contienen mucho sodio, azúcar, grasa y reemplazarlos por opciones más naturales).
- Puedes aplicar algunas de estas estrategias para fomentar la actividad física en tu vida diaria.
    - Subir escaleras en lugar de usar el ascensor;
    - Caminatas diarias;
    - Si utilizas el transporte público, bajar una o dos paradas antes, para caminar un poco más;
    - Por cada hora que pases sentado o acostado, levántate y camina un poco;
    - Si tienes mascota, sácala a pasear por un parque, una plaza o incluso alrededor de la manzana;
    - Si puedes, busca un lugar que ofrezca ejercicio físico guiado por un profesional.

Ejercicio comunitario

- Organicen un taller de cocina para aprender nuevas recetas con alimentos más naturales, compartan sus ideas.
- Planeen un tiempo de caminata/gimnasia colectiva para fomentar la actividad física.
- Revisen algunas etiquetas de los productos que cada participante usa comúnmente. Identifiquen los ingredientes que son dañinos para la salud y las formas de modificar su uso para que sean más saludables en el hogar.

Recomendaciones y Compromisos

A menudo no le damos la importancia suficiente a nuestra alimentación ni al cuidado de nuestro cuerpo a diario. Entre tantas otras actividades, carecemos de intencionalidad en este cuidado. En la medida de lo posible, te recomendamos que prestes atención a las elecciones de alimentos, planea un menú diario, semanal o mensual para planificar mejor tus comidas y los momentos en los que puedes estar más activo.

Vamos a comprometernos a cuidar nuestro cuerpo, especialmente en lo que respecta a la dieta y el ejercicio.

Conclusión

Concluyamos esta lección orando lo que aprendimos de la Palabra de Dios:
Señor, te agradezco por hacerme templo de tu Espíritu Santo. Deseo glorificar tu nombre a través de este templo, cuidando mi alimentación, ejerciendo dominio propio y abandonando la glotonería, la pereza y el sedentarismo. En el nombre de Jesús, amén.

Referencias

Directrices de la OMS sobre actividad física y comportamientos sedentarios. (s.d.). IRIS Home. *https://iris.who.int/handle/10665/349729*

Guías alimentarias basadas en alimentos. (s.d.). Food and Agriculture Organization of the United Nations. https://www.fao.org/nutrition/educacion-nutricional/food-dietary-guidelines/regions/es/

Monteiro, C. A., Cannon, G., Moubarac, J.-C., Levy, R. B., Louzada, M. L. C., & Jaime, P. C. (2018). The UN Decade of Nutrition, the NOVA food classification and the trouble with ultra-processing. Public Health Nutrition, 21(1), 5–17. https://doi.org/10.1017/s1368980017000234

Soares, E. B., Karla da Silva Cavalcante, I., Fernandes Silveira, J., Pereira, M. D., Costa Tomaz, W., & Dos Santos Lima, C. (2025). Alimentação como fenômeno sociocultural: guias alimentares da América Latina e Caribe na promoção da segurança alimentar e nutricional. SANARE - Revista de Políticas Públicas, 23(2). https://doi.org/10.36925/sanare.v23i2.1842

Sexo y sexualidad con amor

Vilma Rolón

Objetivo específico

1.Analizar la diferencia entre sexo y sexualidad por amor.

2.Reflexionar sobre la perspectiva bíblica acerca de la sexualidad saludable y responsable.

3.Fomentar la discusión y reflexión comunitaria sobre este tema.

Introducción

La sexualidad es un aspecto fundamental de la vida humana, que influye en nuestras relaciones humanas y en la manera en que nos conectamos con los demás. Su expresión puede variar ampliamente, dependiendo de la cultura, la religión y las creencias personales. No se trata de actos físicos únicamente, sino también de la conexión emocional y espiritual que se desarrolla en el contexto del amor. En la sociedad actual, se ha producido un malentendido entre lo qué es el sexo y la sexualidad con amor. La enseñanza cristiana nos dice que la sexualidad se glorifica dentro del marco del amor, el compromiso y respeto mutuo. Este concepto, tiene su base en la percepción de que nuestro cuerpo es templo del Espíritu Santo y como tal debemos cuidarlo.

Para poder entender mejor esta reflexión, veamos primero los significados textuales de las palabras sexo y sexualidad con amor.

Sexo:
Se refiere a la actividad física y biológica entre dos personas, que implica la estimulación y contacto de los órganos sexuales. Puede ser una expresión de deseo, placer o necesidad física. No necesariamente implica conexión emocional o espiritual con otra persona. Es una parte natural e importante en la vida, que además de su manifestación en la reproducción de la especie suple una necesidad orgánica.

Sexualidad con amor:
La sexualidad con amor es una relación sexual donde el sexo, no es solo una expresión física, también es una manifestación de amor, respeto mutuo y la conexión emocional entre dos personas. La intimidad y el placer físico, junto con una comunicación efectiva y de compromiso, son parte de una relación más profunda y significativa.

Diferencias clave:

1.El sexo es una expresión de placer o deseo, mientras que la sexualidad con amor busca una conexión más profunda y significativa con la pareja.

2.La sexualidad con amor implica necesariamente conexión emocional y espiritual, el sexo no siempre conlleva conexión.

3.La sexualidad con amor requiere compromiso y respeto mutuo, los que no están presentes en una relación meramente sexual.

Pasaje bíblico

Huyan de la inmoralidad sexual. Todos los demás pecados que una persona comete quedan fuera de su cuerpo; pero el que comete inmoralidades sexuales peca contra su propio cuerpo. ¿Acaso no saben que su cuerpo es templo del Espíritu Santo, quien está en ustedes y al que han recibido de parte de Dios? Ustedes no son sus propios dueños; fueron comprados por un precio. Por tanto, glorifiquen con su cuerpo a Dios". (Nueva Versión Internacional 1 Cor 6, 18-20).

El amor es paciente, es bondadoso. El amor no es envidioso ni jactancioso ni orgulloso. No se comporta con rudeza, no es egoísta, no se enoja fácilmente, no guarda rencor. El amor no se deleita en la maldad, sino que se regocija con la verdad. Todo lo disculpa, todo lo cree, todo lo espera, todo lo soporta. (NVI 1 Cor 13, 4-7).

Reflexión

El apóstol Pablo en su carta a los hermanos de Corinto, nos expresa la necesidad de practicar el amor en las relaciones humanas. Hoy en día, la sociedad no está clara en lo que significa la expresión y práctica del amor. Si nos centramos en el tema de este taller, hay una forma muy especial de expresar el amor: el sexo o la sexualidad.

En muchas ocasiones los términos "sexo" y "sexualidad con amor" son confundidos o malinterpretados. Existen diferencias clave entre estos dos conceptos. El sexo puede referirse a la expresión de deseo y placer, mientras que la sexualidad con amor busca conexión profunda y significativa entre una pareja. La sexualidad con amor requiere un nivel de compromiso y respeto mutuo, algo que no está presente en la actividad del sexo casual.

El pasaje de la NVI 1 Cor 6,18-20, es un llamado a reflexionar sobre la importancia de vivir una vida sexual responsable y respetuosa con nuestro cuerpo y con Dios. Pablo nos recuerda que nuestro cuerpo es el templo donde habita el Espíritu Santo, por lo que es sagrado y debemos honrarlo. Practicar inmoralidad sexual, sexo sin responsabilidad y de mera expresión física, daña nuestras relaciones con los demás, afecta directamente la salud del cuerpo e interrumpe nuestra relación con Dios.

La sexualidad con amor implica, además de honrar el templo del Espíritu Santo, otros beneficios para quienes la practican, pues fortalece y da mayor estabilidad a la relación. También mejora la autoestima y confianza de los implicados.

Analicemos la sexualidad a la luz del texto en la NVI 1Cor 13, 4-7.

La sexualidad con amor (SCA) requiere paciencia y compresión, que permita que ambas partes se sientan cómodas y seguras. La bondad y respeto mutuo son fundamentales en la SCA, pues asegura que ambas partes no se sentirán inseguras ni amenazadas. Tanto la envidia y buscar lo suyo propio, dañan la SCA pues no permiten considerar la necesidad y deseo de la pareja.

El apóstol, nos brinda una lista de características que representan el verdadero amor, las cuales son imprescindibles para lograr vivir una relación sana con nuestro cuerpo, la persona amada y con Dios. (NVI 1 Cor 13, 4-7).

Ejercicio práctico

Preparar de antemano el material a utilizarse en este ejercicio.

- Papel.
- Lápiz.
- Espacio adecuado para que las participantes puedan escribir.

1.Reflexiona sobre tus propios valores acerca de la sexualidad.
¿Cómo puedes vivir una sexualidad saludable y responsable en tu vida diaria?
2.Identifica la diferencia principal entre “sexo” y “sexualidad con amor”.
3.Considerando la importancia de la comunicación y respeto en tus relaciones,
¿Cómo puedes mejorar la comunicación con tu pareja?

Ejercicio comunitario

Organiza un grupo de discusión en tu iglesia o comunidad para reflexionar sobre el tema de la sexualidad con amor. Guía una conversación con las siguientes preguntas:

1. ¿Cuáles son las enseñanzas bíblicas que te han influenciado a entender lo que es la sexualidad?

2. ¿Cuál entendemos es la diferencia entre “sexo” y “sexualidad con amor”?

Recomendaciones y Compromisos

Planifiquemos recursos como estudios bíblicos y/o grupos de discusión para abordar el tema de la sexualidad de una manera que honre a Dios.

Conclusión

El amor verdadero se representa como una fuerza poderosa que une a las personas. En el contexto de la sexualidad se refiere a una pareja. Ese amor se manifiesta en la consideración mutua y en el deseo de lo mejor para el otro. En este sentido, la sexualidad se convierte en una expresión del amor, que no solo promueve la intimidad, sino que conecta a las personas a un nivel más profundo, entendiendo los riesgos y responsabilidades asociadas. Las relaciones de una SCA deben ser consensuadas, protegidas y responsables, priorizando la salud física y emocional de los involucrados.

Reflexionemos acerca de nuestras relaciones sexuales y evaluemos si ellas son experiencias que respetan y dignifican a cada persona como creación de Dios.

Referencias

Smedes, L.B. (1994). *La Sexualidad Humana*. Editorial Caribe.

West, C. (2003). *Amor y Sexualidad.* Editorial Vida.

Embarazo y parto: expresión de la gloria de Dios

Alejandra Azurdia

Objetivo específico

Reflexionar sobre la historia de María y Elisabet. Reconocer la presencia de Jesús en el embarazo y parto, valorando nuestro cuerpo como espacio sagrado y morada del Espíritu Santo. Promover el acompañamiento entre mujeres, en esta etapa de su vida.

Introducción

Durante el tiempo de embarazo, como mujeres, nos abrimos a una experiencia humana y a la vez divina, pues traemos vida y esperanza al mundo con cada parto. Soñamos con el hijo o hija que se forma en nosotras, nos ilusionamos con cada movimiento del bebé, sentimos cómo nuestro cuerpo va cambiando y abriendo camino para el crecimiento del nuevo ser dentro de nosotras. Experimentamos nuevas sensaciones y emociones, también nos asaltan los temores: el dolor del parto, ver cómo nuestro cuerpo cambia, miedo a lo desconocido. Pero Dios nos muestra que cada embarazo y cada parto, son obra de Su creación y nos volvemos cocreadoras de vida, juntamente con Él.

Pasaje bíblico

Y el ángel dijo:
—El Espíritu Santo vendrá sobre ti y el poder del Altísimo te cubrirá con su sombra. Así que al santo niño que va a nacer lo llamarán Hijo de Dios. También tu parienta Elisabet va a tener un hijo en su vejez; de hecho, la que decían que era estéril ya está en el sexto mes de embarazo. Porque para Dios no hay nada imposible. (Nueva Versión Internacional Lc 1,35-37).

Reflexión

Lucas nos cuenta la historia de María, a quien el ángel Gabriel visita para anunciarle que quedará embarazada siendo virgen, pues el Espíritu Santo vendrá sobre ella. En ese mismo momento, el ángel también le revela que su prima Elisabet, a pesar de su avanzada edad, está esperando un hijo. El ángel afirma: “Porque para Dios no hay nada imposible”.

Desde una perspectiva biológica, ambos embarazos eran imposibles: María no había tenido relaciones sexuales, Elisabet ya estaba en una etapa de vida en la que no menstruaba. Sin embargo, en ambos casos, el Espíritu Santo actúa de manera misteriosa y rompe con ciclos biológicos para hacer cumplir su palabra.

Dios se encarna en el vientre de María, pero también en el de Elisabet que a su edad da vida a lo que parecía estéril, seco y maduro.

Pocos días después del anuncio, María visita a su prima Elisabet. Al escuchar el saludo de María, el niño en el vientre de Elisabet salta de gozo, reconociendo la presencia de Jesús aún no nacido. Elisabet bendice a María con estas palabras: ¡Bendita tú entre las mujeres y bendito el hijo que darás a luz! (NVI Lc 1,42). Esta bendición podemos verla como un gesto de afirmación, empatía y acompañamiento en la etapa que ambas estaban atravesando. Estas dos mujeres se bendicen y se acompañan mutuamente.

Así como María y Elizabet eran portadoras de grandes hombres que sirvieron al Señor con sus vidas, también, nosotras como mujeres, somos portadoras de esperanza, de promesas y de oraciones encarnadas en hombres y mujeres, que desde el vientre son creación perfecta de Dios. Durante el embarazo el Espíritu de Dios nos visita, pues somos cocreadoras de vida y esperanza. Nuestro cuerpo es morada del Espíritu Santo y al estar embarazadas somos cocreadoras con Dios, dando vida y pariendo la creación más perfecta de Dios ¡el ser humano!

El Sal NVI 139,13-14 dice así: “Tú creaste mis entrañas; me formaste en el vientre de mi madre. ¡Te alabo porque soy una creación admirable!¡Tus obras son maravillosas y esto lo sé muy bien!” nos muestra que la vida no comienza en el nacimiento, sino que la vida inicia desde el vientre materno. Incluso desde la unión del esperma con el óvulo. Dios mismo en conjunto con la madre, van tejiendo, dando vida y aliento al nuevo ser. ¡Dios trabaja en comunión con nosotras! Mes a mes, cada movimiento, cada latido, cada célula, cada órgano que se va formando es un testimonio vivo que Dios sigue creando, lo maravilloso es que, lo hace desde dentro de nosotras mismas.

El embarazo no solo transforma nuestro cuerpo de manera física, sino que también moldea el alma y nos permite tener una nueva forma de ver la vida. Es un tiempo en el que nos convertimos en cocreadoras con Dios, participando activamente en el misterio de la vida que se forma en nuestro interior.

Ser cocreadoras con Dios significa abrirse con fe a la alegría de dar vida, pero también implica, estar dispuesta a sentir temor y miedo por lo desconocido. En el embarazo y durante el parto, nos unimos al Dios de la vida para traer vida, aun en medio de las contracciones, los dolores, el miedo y la incertidumbre el Espíritu Santo está presente, sosteniendo, consolando y dando sentido.

Ejercicio práctico

Ejercicio durante la espera y/o embarazo.

Busca un espacio sin distracciones, cómodo para ti, en donde dispongas de aproximadamente 10 minutos para hacer el siguiente ejercicio de meditación y bendición. Puedes poner música suave y una vela como símbolo de la presencia de Dios contigo. Haz una oración de gratitud tocando suavemente tu vientre y cada parte de tu cuerpo que va cambiando para dar paso a la vida. Puedes usar este ejemplo de oración o bien, utilizar tus propias palabras.

Dios de la creación silenciosa,
te doy gracias por este vientre que se ha convertido en santuario.
Aquí, en lo oculto, tú estás obrando.
Aquí, en lo profundo, se forma la vida que tú soñaste.
Mi cuerpo se ha abierto para recibir tu milagro,
y cada latido, cada movimiento,
es un susurro tuyo que me dice:
"Estoy contigo, estoy en ti, estoy en quien crece en tu interior".
Este ser que se forma no es solo carne y hueso,
es promesa, es esperanza, es testimonio de tu fidelidad.
Tú lo conoces antes de que yo lo vea,
Tú lo llamas por su nombre antes de que yo lo pronuncie.
En medio de mis temores,
cuando el dolor se acerque y el parto se anuncie,
recuérdame que no estoy sola.
Tú eres el Dios que pare con nosotras,
el Dios que transforma contracciones en caminos de vida.
Haz de mi vientre un altar,
haz de mi alma una canción,
haz de este tiempo una bendición.
Amén. s/d/e

Ejercicio para quienes ya han vivido la etapa del embarazo y parto.

Reconecta con la experiencia vivida del embarazo y parto y recuerda momentos importantes en donde viste la transformación de tu cuerpo, no solo físicamente sino espiritual y emocionalmente y cómo sentiste la presencia divina.

Busca un espacio tranquilo, escribe una carta a tu cuerpo agradeciendo por ser morada del Espíritu de Dios, siendo portadora de esperanza. Piensa en qué enseñanzas te dio este tiempo de espera, en actos palpables en cómo sentiste la presencia de Dios en esta etapa.

Termina con una oración de gratitud por la oportunidad de hacerte una con Dios y ser cocreadora de vida.

Ejercicio para quienes dan vida de otras formas.

Reconoce y celebra que como mujer hay otras formas de dar vida más allá del embarazo y parto. Cuando acompañas, consuelas, escuchas y sostienes a otras durante momentos difíciles, estás dando vida. El canto, la poesía, la escritura, toda creación nueva que nace desde tu interior y da vida a otras, también es creación divina y estás siendo cocreadora con Dios. Haz una oración de gratitud por aquellos proyectos, ideas, espacios en donde has podido ser cocreadora junto con Dios, has podido acompañar y ser portadora de esperanza y de amor.

Ejercicio comunitario

Abrir el diálogo para reflexionar juntas sobre las siguientes preguntas:

1. ¿Cómo cambia nuestra percepción del cuerpo, cuando lo vemos como morada del Espíritu Santo?
2. ¿Cómo podemos acompañarnos como mujeres durante el tiempo de embarazo?
3. ¿Qué cambios es necesario hacer dentro de nuestra comunidad para acompañar de mejor manera a las mujeres que atraviesan el embarazo?
4. ¿Qué significa para nosotras ser cocreadora con Dios en este tiempo?
5. ¿Qué dones o acciones tuyas han sido fuente de vida para otros y otras en momentos difíciles?

Recomendaciones y Compromisos

- Reconoce que tu cuerpo es morada del Espíritu Santo y obra perfecta y maravillosa de Dios.
- Reconoce tus emociones durante este período: miedo, temor, ansiedad, ternura, ilusión. No las reprimas, preséntala delante de Dios como parte de tu oración diaria.
- Habla con otras mujeres sobre tus miedos, temores y esperanzas. Nos ayuda a crear vínculos fuertes, sentirnos acompañadas con consejos, cariño y ánimo de quienes ya han pasado esta hermosa etapa.
- Si ya has pasado por el proceso de embarazo y parto antes, comparte tu experiencia con otras mujeres sobre tus emociones y experiencias, con ello, alientas y animas a disfrutar el momento.

Conclusión

El embarazo y el parto son experiencias tanto humanas como divinas. Nuestro cuerpo se convierte en morada del Espíritu Santo, en un espacio sagrado en donde Dios sigue creando vida. Como en la historia de María y Elisabet debemos abrirnos a ser portadoras de esperanza y vida en escenarios en donde pensamos que es imposible.

Esta experiencia de vida no se vive sola, se vive en comunidad, quien está llamada a caminar, acompañar, bendecir y animar a mujeres embarazadas, reconociendo que cada embarazo y parto es Dios mismo, que se manifiesta en medio de nosotras.

Referencias

Bosque, A.S. (2025). *Psicología del Embarazo: Así cambia la mente de la mujer embarazada*. https://psicologiaymente.com/psicologia/psicologia-del-embarazo .

Javired. (2025). *Embarazo y maternidad: La Guía Bíblica*. https://teologuia.org/que-nos-ensena-la-biblia-sobre-el-embarazo-y-la-maternidad/

Rosa A.L. (2023). *La salud mental en el embarazo.* Psicología Sanitaria.https://www.psicologiasexologiamallorca.com/salud-mental-en-el-embarazo/

Silbaran D. W.(2025) *No solo el vientre, el cerebro también se transforma en el embarazo*. Mejor con Salud. https://mejorconsalud.as.com/maternidad/embarazo/como-cambia-el-cerebro-de-las-mujeres-durante-el-embarazo/

Depresión post-parto

Vilma Rolón y Rebeca González

Objetivo específico

Identificar factores precipitantes y aprender herramientas básicas para acompañar a una mujer que está sufriendo una depresión post-parto.

Introducción

Desde muy pocas décadas atrás, en la historia de la humanidad contemporánea, se ha ido prestando mayor atención a las condiciones de salud mental en la sociedad.

En esta lección, seguiremos el pensamiento de Barranquero (2023), hablaremos de una condición que se conoce en Psicología como un “Desafío silencioso”. Es nombrada así, pues más mujeres de las que podemos imaginar, sufren en mayor o menor intensidad los síntomas de depresión post parto. Muchas mujeres identifican que algo no está bien en el comportamiento de una señora que recientemente ha dado a luz, se sienten impotentes sobre cómo ayudarlas, ya que no tienen conocimiento de lo que está pasando.

La depresión post-parto (DPP) es un trastorno del estado de ánimo, que afecta a muchas mujeres después del parto. Comúnmente se asocia con sentimientos de tristeza y ansiedad. La DPP puede tener un impacto significativo en la salud mental y física de la madre, así como en su capacidad para cuidar a su bebé.

Exploraremos las causas y síntomas de la DPP.

Causas:

- Cambios en las hormonas, estrógeno y progesterona después del parto.
- Historial de depresión o ansiedad, que haya experimentado en el pasado.
- Falta de apoyo emocional de parte de las personas que componen su vínculo familiar y de amistades.
- Haber tenido un embarazo y/o partos complicados.
- Estrés y ansiedad relacionados al cuido y amamantamiento del bebé. Pueden estar preocupadas por el conocimiento, destrezas, economía y otros recursos necesarios para la crianza saludable de su bebé.
- La depresión post-parto es una condición física no es falta de fe.
- Desde tu experiencia local y entorno, ¿conoces algunas otras causas de la depresión post -parto?

Síntomas que podemos observar:

- Las mamás pueden presentar comportamientos de tristeza, aislamiento social, no participan de las actividades que antes le gustaba, se ven vacías, perdidas o ansiosas.
- Sufren problemas con el patrón de sueño. Duermen demasiado o muy poco, lo que las lleva a la fatiga y a la irritabilidad.
- Cambios en los hábitos alimenticios, como comer demasiado o dejar de comer, lo que puede llevarlas a una pérdida o aumento de peso excesivos.
- Demuestra inseguridad o dificultad para realizar las tareas básicas tales como alimentar, bañar dormir al bebé, etc.

Pasaje bíblico

Pues mis días se desvanecen como el humo, los huesos me arden como brasas. Mi corazón decae y se marchita como la hierba; ¡hasta he perdido el apetito! No logro conciliar el sueño; parezco ave solitaria sobre el tejado. (Nueva Versión Internacional Sal 102:3-4; 6)

Reflexión

En la Biblia no encontramos el termino post-parto, porque es un lenguaje moderno, pero no podemos negar que los síntomas lo sienten las mujeres desde hace mucho tiempo.

Analicemos las expresiones que encontramos en la (NVI Sal 102:3-4;6, en ellas, podemos ver expresadas las emociones de depresión y desesperanza expresadas de forma poética, y en forma de metáfora. Pronunciemos las frases y reflexionemos lo que nos quiere decir cada palabra, y cómo la comparamos con nuestro imaginario, lenguaje actual y local. Demos espacio para que expresen sus ideas.

- Pues mis días se desvanecen como el humo.
- los huesos me arden como brasas.
- Mi corazón decae y se marchita como la hierba.
- ¡Hasta he perdido el apetito!
- No logro conciliar el sueño; parezco ave solitaria sobre el tejado.

La profundidad de estas palabras nos remite a mucho dolor, sufrimiento, abandono y tristeza. Una condición humana que puede pasar a cualquier persona en la vida, como sucede con una mujer que sufre de depresión post-parto.

El Sal nos enseña que:

- Escribir lo que sentimos ayuda y compararlo con imágenes duras no es malo, sino que

permite expresar nuestros sentimientos.

- El Sal es una mezcla de emociones, por una parte, reconocer que la salvación y fortaleza está en el Señor, pero, por otra parte, presenta la debilidad y sufrimiento humano.
- La oración en momentos de crisis, es una herramienta poderosa que sostiene el alma.
- Fe y confianza en Dios, quien es la fuente que trae la salvación, como cuando Jesús le dice a la mujer que tenía hemorragia por más de 10 años: "Tu fe te ha sanado..." Una enfermedad propia de las mujeres. Leamos juntas esta historia completa que se encuentra en la NVI Mc 5:25-34.

Las mujeres abatidas por situaciones difíciles, como la depresión post-parto, no es por falta de fe, porque no es una decisión voluntaria, es una condición fisiológica que se sale de control, y que la vemos continuamente en algunas mujeres que acaban de dar a luz.

No olvidemos que, durante el embarazo, una mujer sufre muchos cambios en los sistemas de su cuerpo. Esos cambios incluyen un alboroto de hormonas, que normalmente trabajan para la formación de una nueva vida en el útero de la madre. Durante la gestación, en muchas ocasiones, repercute el des-balance de sustancias químicas en el cerebro de la mujer causando una DPP.
(En la bibliografía puedes encontrar mucho material para compartir y que todas las participantes puedan documentarse más a fondo sobre el tema).

Hablemos sobre el acompañamiento sincero, sin juicios que podemos ofrecer unas a otras cuando pasamos por una situación de DPP. La importancia del apoyo emocional, que les brindemos es fundamental. Como el llamado que nos hace Pablo "Ayúdense unas a otras a llevar sus cargas y así cumplirán la ley de Cristo". (NVI Gál 6:4).

Prácticas para acompañar a la madre con DPP.

1. No debemos ignorar las expresiones de pensamientos negativos que pueda presentar la madre. Ni su incapacidad para manejar el estrés y la ansiedad. En caso extremo, contactar a la madre con un profesional de salud mental que la ayude con terapia cognitivo-conductual y posiblemente medicación.
2. Brindemos apoyo emocional e individual a la madre en momentos cruciales y difíciles, esto ayudará en el desenvolvimiento de su nueva etapa. Por ejemplo: Preparar comida para la madre, lavar los platos, organizar la casa, atender al bebé para que ella pueda tomar un buen baño o siesta entre otros. (Es importante que la madre con DPP se nutra y descanse bien).
3. Conectemos a la madre con grupos de apoyo para mujeres que han parido recientemente, estos grupos pueden proporcionar un sentido de conexión y comprensión.
4. Coordinemos un itinerario de acompañamiento a la madre, salvaguardando su privacidad, con esto le facilitamos las tareas, así aliviamos su estrés y ansiedad.

Ejercicio práctico

Distribuir papel y lápiz a las participantes para contestar las siguientes preguntas:

a) Si has pasado por esta condición, escribe una carta recordando los momentos más difíciles. Felicítate por que fuiste muy valiente y saliste adelante. Recuerda a las personas que te ayudaron y agradece a Dios por todo lo que aprendiste.

b) Si no has pasado por este camino, pero recuerdas a personas muy cercanas con esta condición, escribe una carta, dile que comprendes su situación y lo que puedes hacer por ella.

Ejercicio comunitario

- Divide el grupo en dos.
- Cada grupo debe realizar una lluvia de ideas, de los cuidados y acompañamiento que pueden brindar a una mujer que está por dar a luz.
- Si hay alguien en el grupo que ya va a parir, preparen un rol de acciones concretas para ayudarle en sus tareas y con ello ayudan un poco a prevenir una DPP.

Recomendaciones y Compromisos

- No pases por alto la oportunidad de acompañar a una mujer que está en esta condición.
- Prepárate haciendo algo especial por una mujer que acaba de tener a su bebe, nunca sobra la ayuda, siempre es bienvenida.

Conclusión

La depresión post-parto es un trastorno común, pero con el apoyo y tratamiento adecuado, las mujeres pueden recuperarse y disfrutar de una hermosa y feliz maternidad.

Oremos: Gracias por la maternidad. Ayúdanos como hermanas en la fe y amigas, a expresar nuestras emociones de alegría y apoyo, a las que están embarazadas o en la etapa de postparto.

Referencias

Barranquero G. M., Azaña, S. y Salvador, Z. (2023, 20 de septiembre). *La depresión posparto: causas, síntomas y tratamiento*. *https://www.reproduccionasistida.org/depresion-postparto/tratamiento-depresion-postparto/*

Carlson, P. A., Brennan, L. J., & Young, L. J. (2020). *Oxytocin and postpartum depression: A systematic review. Psychoneuroendocrinology*, 120, 104793. https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2020.104793

Ceriani Cernadas, J. M. (2020). Postpartum depression: Risks and early detection. Archivos Argentinos de Pediatría, 118(3), 154–155. https://doi.org/10.5546/aap.2020.eng.154

Dominiak, M., Antosik-Wojcinska, A. Z., Baron, M., Mierzejewski, P., & Swiecicki, L. (2021). Recommendations for the prevention and treatment of postpartum depression. Ginekologia Polska, 92(2), 153–164. https://doi.org/10.5603/GP.a2021.0011

Martínez, K. (s. f.). A la luz de la Biblia *¿Cómo se puede atravesar la depresión post-parto?* Recuperado de https://www.ellaflorece.org/post/a-la-luz-de-la-biblia-c%C3%B3mo-se-puede-atravesar-la-depresi%C3%B3n-post-parto

Menopausia, una vida que resplandece

Alejandra Azurdia

Objetivo específico

Identificar y comprender los cambios que ocurren en mi cuerpo durante la menopausia. Aprender e incorporar hábitos saludables, que me permitan transitar esta etapa con bienestar integral y plenitud, según los principios del Reino de Dios.

Introducción

¿Qué es la menopausia?

Es una etapa de la mujer en donde marca el final de sus ciclos menstruales y etapa reproductiva. Esos ciclos no los controlamos completamente, es nuestro reloj biológico interno, que los registra en forma perfecta. Nuestro Creador siendo sabio, colocó ciclos que ordenan nuestra vida y van marcando los momentos oportunos para cada etapa.

Según el Blog de la página Serena psicología (2024), los principales síntomas son:

- **Sofocos:** Es una sensación repentina de calor que puede tardar desde unos segundos hasta uno o dos minutos.
- **Sudores nocturnos:** el calor no permite tener un sueño placentero y produce insomnio.
- **Cambios de humor:** Nos sentimos irritables, nos molestan cosas insignificantes, nos sentimos muy sensibles. Todo esto se debe a la disminución de estrógenos y progesterona, que son las principales hormonas femeninas que producen los ovarios.
- **Sequedad vaginal y bajo deseo sexual:** Al no tener hormonas que lubriquen, la vagina se reseca y produce incomodidad durante las relaciones sexuales.

Etapas de la menopausia: el proceso de la menopausia no ocurre de un momento a otro, pasa por diferentes etapas.

- **Perimenopausia:** los niveles de la hormona estrógeno suben y bajan, se empiezan a sentir los primeros síntomas que muchas veces pasan desapercibidos.
- **Menopausia:** Es cuando dejamos de menstruar, por lo tanto bajan los niveles hormonales completamente.
- **Posmenopausia:** los síntomas disminuyen, pero debido a la baja de estrógenos pueden desarrollarse condiciones como la osteoporosis.

En la naturaleza hay ciclos perfectos que se cumplen y mucho más en las mujeres, como creación perfecta de Dios, también tenemos tiempos determinados. La menopausia no es el fin, es una transición, que significa el comienzo de algo nuevo. Es una transición biológica natural en donde podemos aprender a vivirla de manera saludable.

Pasaje bíblico

"Todo tiene su momento oportuno; hay tiempo para todo lo que se hace bajo el cielo: tiempo para nacer y tiempo para morir; tiempo para plantar y tiempo para cosechar". (Nueva Versión Internacional Ecl 3,1-2).

Había entre la gente una mujer que hacía doce años padecía de hemorragias. Había sufrido mucho a manos de varios médicos, y se había gastado todo lo que tenía sin que le hubiera servido de nada, pues, en vez de mejorar, iba de mal en peor. Cuando oyó hablar de Jesús, se acercó a él por detrás entre la gente y tocó su manto. Pensaba: «Si logro tocar siquiera su manto, quedaré sana». Al instante, cesó su hemorragia y se dio cuenta de que su cuerpo había quedado libre de esa aflicción.

Al momento, Jesús se dio cuenta de que había salido poder de sí mismo, así que se volvió hacia la gente y preguntó: —¿Quién ha tocado mi manto? —Ves que te apretuja la gente —le contestaron sus discípulos—, y aun así preguntas: "¿Quién me ha tocado?". Pero Jesús seguía mirando a su alrededor para ver quién lo había hecho. La mujer, sabiendo lo que había sucedido, se acercó temblando de miedo y, arrojándose a sus pies, confesó toda la verdad. —¡Hija, tu fe te ha sanado! —dijo Jesús—. Vete en paz y queda sana de tu aflicción. (NVI Mc 5, 25-34).

Reflexión

El texto bíblico de Ecl fue escrito por el Rey Salomón, en donde reflexiona sobre el sentido de la vida y el paso del tiempo.
La vida tiene un orden establecido, tiempo para nacer y tiempo para morir, tiempo para sembrar y tiempo para cosechar, tiempo para reír y tiempo para llorar. Así también hay tiempo de fertilidad y tiempo de madurez. Y en cada etapa Dios se manifiesta en nuestras vidas.

El texto nos invita a discernir el presente, para aprender a disfrutar el ahora. Cada etapa, tiene su propósito y hay que aprender a descubrirlo con fe y aceptación.
Este versículo nos acompaña y ayuda a comprender que nuestro cuerpo no está fallando, sino que está entrando en una nueva etapa. Es un tiempo distinto, un tiempo de transición, sí, pero también un tiempo de cosecha.

En la NVI Mc 5, 25-34 nos cuenta la historia sobre la mujer con flujo de sangre que sufría de este padecimiento por 12 años. Había gastado todo su dinero en intentar recuperar su salud, sin éxito, en vez de mejorar, cada día empeoraba. Esta mujer sufría de rechazo, pues

al tener sangrado era considerada impura, según la tradición y costumbres judías, ella debería aislarse de todos y quedar al margen. Durante la menopausia, podemos experimentar sentimientos de incomprensión, aislamiento, y una sensación de pérdida o de transformación.

Cuando la mujer escuchó que Jesús estaría visitando su pueblo, quiso acercarse entre la multitud, era tanta la gente, que solamente logró tocar el borde de su manto. Al tocar el manto de Jesús lo hace con una fe profunda. Inmediatamente, la mujer es sanada. Pero Jesús se detiene y pregunta: ¿Quién me ha tocado? La mujer tiembla de miedo, se arrodilla y confiesa que ha sido ella. Al arrodillarse, muestra un gesto de vulnerabilidad y entrega total. Ella busca una sanidad integral, no solo sanidad física, sino una reconciliación completa.

Jesús se dirige a la mujer y le dice: “Tu fe te ha sanado”, con estas palabras, Jesús empodera a la mujer haciéndola protagonista de su propia transformación. No se atribuye el milagro de la sanación, sino que valida la fe de la mujer.

Pero Jesús no solo la sana, sino que la ve, la dignifica y le llama “hija”. Nos muestra un Cristo que nos reconoce siempre en cada etapa de nuestra vida, camina con nosotras, nos valida con nuestros cambios hormonales o situaciones propias de las mujeres, nos ama llamándonos hijas y nos recuerda que nuestra fe sigue teniendo poder.

Cuando Jesús le dice: “Se acabó tu sufrimiento” no solo le devuelve su sanidad sino cierra un ciclo de 12 años de dolor, discriminación y vergüenza, abriendo un camino nuevo de dignidad, plenitud y reconciliación. Así como Jesús se dirige a la mujer y le da un nuevo sentido a su vida, nosotras en la menopausia podemos ver esta etapa con esperanza, aceptación y gratitud. Jesús que nos sana y nos comprende en esta etapa.

Ejercicio práctico

Reflexionaremos personalmente sobre las siguientes preguntas:

- ¿Qué tiempo estoy viviendo en este momento?
- ¿Qué estoy cosechando en esta etapa de mi vida?
- ¿Cómo puedo acompañar a otras mujeres que están atravesando esta etapa de transición?
- ¿Qué significa tener una vida que resplandece?
- ¿Qué aspectos de la experiencia de la mujer con flujo de sangre son similares a los procesos físicos y emocionales durante la menopausia?
- ¿Qué significado tiene para la vida de la mujer que Jesús le llame “hija”?
- ¿Cómo puedo vivir la fe en medio de los sofocos, la falta de sueño y energía?

Ejercicio comunitario

Abrir el diálogo en relación a las siguientes preguntas:

- ¿Qué espacios son necesarios tener dentro de nuestra comunidad, para hablar con libertad y confianza sobre los cambios hormonales que sufrimos como mujeres, no solo en la menopausia sino en las diferentes etapas de nuestra vida?
- ¿Cómo puedo dar un acompañamiento a una mujer que se siente aislada, sola y desconsolada durante esta etapa de menopausia?

Recomendaciones y Compromisos

Indagar, leer y apropiarse de hábitos saludables que puedas incorporar a tu vida, en esta etapa para que te ayuden a vivir de manera natural, aceptando los cambios hormonales con gratitud.

Puedes elaborar tu propia lista de compromisos. Acá hay algunos ejemplos, los cuales si lo deseas, puedes apropiarte:

1. Me comprometo a escuchar mi cuerpo con amor, sin juzgarme ni castigarme.
2. Me permito descansar cuando lo necesito, sin sentir culpa.
3. Me rodeo de personas que me nutren e inspiran.
4. Reconozco que tengo derecho a una atención médica digna y respetuosa.

Conclusión

Escuchamos que la palabra menopausia nos trae una serie de cambios difíciles de asimilar. Estos cambios están fuera de nuestro control. Pero lo que sí podemos controlar, es nuestra actitud de cómo enfrentar las diferentes etapas de nuestra vida.

Tomadas de la mano de Dios, vamos a pasar este ciclo con sabiduría, gratitud y aceptación.

“Y en este tiempo, ya no cuento los días...
Cuento los frutos.
Cosecho memorias, abrazo silencios,
y florezco sin estaciones.
Porque el alma, cuando madura, ya no sangra:
resplandece”. s/d/e

Referencias

Aaron B. (2005-2025). *Salud y bienestar en la Menopausia: Un enfoque integral.* https://noticias-psicologia.cpaaronbeck.com/2024/10/salud-y-bienestar-en-la-menopausia-un-enfoque-integral/

Baker R. (2021) *¿Que nos dice la menopausia sobre Dios y sobre nosotras mismas?* https://www.coalicionporelevangelio.org/articulo/menopausia-y-dios/

Diariolibre. (2024) *Menopausia: datos que toda mujer debe conocer*.https://www.diariolibre.com/revista/buena-vida/2024/10/18/menopausia-datos-que-toda-mujer-debe-conocer/2883180

Pratima (Gupta). 2025. *Menopausia.* British Menopause Society. https://womens-health-concern.org/wp-content/uploads/2022/12/15-WHC-FACTSHEET-The-Menopause-SPANISH-NOV2022-B.pdf

Serena (2024) Menopausia: Síntomas, Cambios Hormonales y Consejos para Afrontarla de Manera Saludable. https://serenapsicologia.com/menopausia-sintomas-cambios-hormonales-y-consejos-para-afrontarla-de-manera-saludable/

Dolores difíciles

Selene Martins

Objetivo específico

- Animar a las mujeres a reconectar con su cuerpo y espiritualidad, a través de reflexiones bíblicas y ejercicios prácticos, favoreciendo la aceptación del dolor y la escucha de sí mismas.

- Promover un espacio seguro para compartir en comunidad y escuchar con empatía, donde las mujeres puedan expresar sus experiencias con la enfermedad y construir juntas nuevos significados para su experiencia.

- Fortalecer la fe en Dios y la resiliencia emocional, brindando consuelo espiritual y esperanza frente a los desafíos planteados por enfermedades invisibles.

Introducción

Vivimos en una sociedad que valora lo visible, rápido y fuerte. Sin embargo, hay dolores que no aparecen en los exámenes, no se ven a simple vista y no siempre son comprendidos, incluso por las personas más cercanas a ellos. Se trata de enfermedades silenciosas, como la endometriosis, los miomas, la infertilidad, la migraña crónica y el cáncer en diversas formas de presentarse. Enfermedades que dañan el cuerpo, pero también debilitan el alma.

Muchas mujeres enfrentan estos dolores en silencio, sosteniendo sonrisas en sus rostros cansados y sueños de cuerpos frágiles. Este tema no pretende describir cada patología, sino acoger el dolor, dar voz al silencio y recordar que hay sentido incluso en el sufrimiento.

Pasaje bíblico

El Dios que ve lo invisible. "Tú eres el Dios que me ve". (Nueva Versión Internacional Gn 16,13).

Reflexión

Agar era una mujer embarazada, esclavizada y sola en el desierto. Su dolor físico y emocional parecía invisible para todos excepto para Dios. En el lugar donde todos la rechazaron, el Señor la vio. Y le dio un nombre a ese Dios: Tú eres el Dios que me ve.

Al igual que Agar, muchas mujeres hoy en día, caminan con enfermedades que no parecen, pero causan luchas diarias. Luchan contra la incomprensión, la soledad, la vergüenza, el cansancio. Pero hay un profundo consuelo en esta promesa bíblica: Dios ve lo que otros ignoran. Él ve tu dolor, tu esfuerzo, tu tranquila esperanza. Y camina a tu lado.

¿Cómo podemos comprender que "Dios nos ve"? y ¿cómo brinda consuelo y esperanza en tiempos de enfermedades dolorosas y graves?

¿Cómo podemos reconocer que Dios conoce nuestras luchas? ¿de qué manera impacta nuestra fe y resistencia en tiempos de sufrimiento físico y emocional?

¿Qué lecciones podemos aprender de la actitud de Agar al nombrar a Dios en un momento de dolor y sufrimiento? ¿cómo se aplica esto al enfrentar enfermedades difíciles?

_____

¿Cuál es mi lucha o enfermedad difícil? ¿cómo acompaño a quien vive esa lucha?

_____

Recordemos también a Ana una mujer estéril.

Ana, una mujer de fe, que vivió durante años esperando un hijo. Todos la juzgaron, pero nadie vio sus lágrimas silenciosas. Su corazón lloró en el templo, y Dios escuchó su oración. La infertilidad era el desierto de Ana, pero también el lugar de encuentro con Dios. Y de este dolor nació Samuel, fruto de un verdadero llanto.

Que otras mujeres bíblicas de inspiración, te vienen a la mente? Compartan.

Ejercicio práctico

Cada persona hará una carta dirigida al cuerpo para reconectarse con su propio ser, a menudo herido y rechazado.
Paso a paso:

1. Utiliza un papel o tu cuaderno personal.
2. Escribe una carta sincera a tu cuerpo que contenga:
    - Una solicitud de perdón por los cargos y las críticas que has hecho o has recibido.
    - Un agradecimiento por las batallas que aún enfrenta a diario.
    - Un compromiso con el cuidado y el respeto a partir de ahora.

Sugerencia. Guarda esta carta en un sobre. Léelo siempre que estés en crisis o te sientas desconectada de ti misma. Recuerda: tu cuerpo es tu aliado, incluso en el dolor.

Ejercicio comunitario

Mi dolor tiene un nombre: Dar voz al dolor a través de la escucha empática y el intercambio afectivo.

Utilicemos la siguiente pregunta orientadora:

¿Cuál fue el momento más difícil de tu viaje con esta enfermedad? ¿y qué lecciones aprendiste de él?

Este momento puede generar empatía, conexión y fortalecimiento mutuo. Lo que escuchamos del otro también sana en nosotros.

Sugerencia de aplicación:

- Como grupo, formen pequeños círculos de escucha.
- Cualquiera que se sienta cómodo puede compartir oralmente. También es posible escribir de forma anónima.

Recomendaciones y Compromisos

- No simules ser fuerte siempre, concédete la oportunidad de ser frágil.
- Celebra las pequeñas victorias: un examen estable, una mañana sin dolor, una nueva amistad.
- Respeta los límites de tu cuerpo con amor, no con culpa.
- Comparte tu historia: alguien puede encontrar su propia sanidad al escucharla.

Conclusión

Vivir con una enfermedad silenciosa no es el final de tu historia. Al contrario: puede ser el comienzo de una fe más profunda, una compasión más real y un camino más humano.

No tienes que ganar todos los días, pero puedes elegir seguir adelante. Dios ve, Dios oye y Dios camina contigo, aunque nadie más se dé cuenta.

Tu dolor tiene valor.
Tu historia tiene un propósito.
Y tienes un Dios que nunca deja de amarte.

Referencias

Campbell S. (2017) Corpos em Dor: Doença e Feminilidade. Editorial Paulus.

Yancey, Philip.(2011) Onde Está Deus Quando Estou Sofrendo? Mundo Cristão.

¿Por qué me siento angustiada?

Vilma Rolón

Objetivo específico

- Definir y sensibilizar a las mujeres cristianas, lo que implica el término angustia.
- Identificar factores que nos pueden llevar a sentir angustia.
- Proveer sentido de confianza y comodidad, de manera que podamos sentir un ambiente de apoyo entre mujeres cristianas, logrando que haya apertura para expresar nuestros sentimientos y experiencias.

Introducción

¿Cuántas veces se nos han presentado situaciones que amenazan ser devastadoras, tanto para nuestro cuerpo, salud emocional y hasta para nuestras propiedades? En momentos que he sentido esa sensación describo ese cúmulo de emociones como angustia. Un sentimiento que se relaciona con la impotencia, sufrimiento e incapacidad de ver una solución posible. Es un evento abrumador que nos hace perder el aliento y sentir que lo próximo es la muerte. Seguramente saben de lo que estamos hablando, pues la angustia puede llegar en cualquier momento a nuestras vidas. Luego de terminar este taller, esperamos que además de poder identificar los factores y síntomas de la angustia, podamos integrar herramientas útiles en nuestra vida para el bienestar de cada una de nosotras.

Pasaje bíblico

...Tan cierto como el Señor tu Dios vive —respondió ella—, no me queda ni un pedazo de pan; solo tengo un puñado de harina en la tinaja y un poco de aceite en el jarro. Precisamente estaba recogiendo unos leños para llevármelos a casa y hacer una comida para mi hijo y para mí. ¡Será nuestra última comida antes de morirnos de hambre! —No temas —le dijo Elías—. Vuelve a casa y haz lo que pensabas hacer. Pero antes prepárame un panecillo con lo que tienes y tráemelo; luego haz algo para ti y para tu hijo. Porque así dice el Señor, Dios de Israel: "No se agotará la harina de la tinaja ni se acabará el aceite del jarro, hasta el día en que el Señor haga llover sobre la tierra".

Ella fue e hizo lo que había dicho Elías, de modo que cada día hubo comida para ella y su hijo, como también para Elías. Y tal como la palabra del Señor lo había anunciado por medio de Elías, no se agotó la harina de la tinaja ni se acabó el aceite del jarro... (Nueva Versión Internacional 1 Re 17, 7-24). Leer todo el pasaje.

Reflexión

El texto bíblico que leemos en la NVI 1 Re 17, 7-24, nos presenta a una mujer cuyo esposo había fallecido. Ella tenía un hijo con quien vivía una situación de extrema pobreza. Había una sequía tan grande en Sarepta (ciudad donde vivía) que agravó tanto su triste situación, se encontraba en el estado extremo de necesidad y desesperanza, preparando una última comida para ella y su hijo, después dejarse morir.

La angustia ocupaba el corazón y mente de la viuda. Podemos ver el factor ambiental, (la sequía) que la sometió a una situación de hambruna. Como mujeres entendemos que ver un niño que sufre hambre nos provoca mucha tristeza. Imaginemos a esta mujer que no tenía ninguna esperanza de volver a cocinar alimento para su hijo. Añadimos a este escenario el hecho de que la mujer era viuda. No sabemos cuán reciente había sido su pérdida, pero sí sabemos que además del dolor de la viudez, ella socialmente estaba sin alguien que le proveyera para ella y para su hijo, lo necesario para vivir. La pobre mujer nos muestra los síntomas identificables de un ser en angustia. Entre ellos vemos: tristeza, desesperanza, impotencia, incapacidad para encontrar solución al problema que estaba atravesando. No vemos luz al final del túnel.

Dios en su inmenso amor, siempre ha estado presto a socorrer al ser humano, no importando su situación. Al igual que la protagonista de nuestra historia, muchas veces olvidamos ese hermoso detalle del amor de Dios. Accionando su fe en Dios, ella decidió hacer caso a la petición del profeta Elías. Mayor debe haber sido su dolor, al ver que sus únicos ingredientes para hacer su última comida los iba a usar haciéndole un pan al profeta.

¿Crees que es fácil ofrecer en fe lo único que nos queda en medio de la ansiedad e intranquilidad? Honestamente sabemos que no lo es.

En el texto podemos encontrar algunas herramientas para manejar los momentos de angustia.

1. **Tener fe:** confiar que Dios tiene la soberanía y control de todo lo que acontece en este mundo, incluyendo nuestro momento de desesperanza.
2. **Escuchar la voz de las promesas de Dios:** Elías fue la voz de promesa para la viuda, sin embargo, en estos tiempos la Palabra de Dios nos revela sus promesas de bien para nosotros aun en medio de pruebas.
3. **Creer y obedecer:** esta viuda tomó la decisión de creer a Dios y accionó. No necesariamente obedecer implica que se desaparece la angustia inmediatamente. Cuando decidimos obedecer las enseñanzas y valores del Reino de Dios, el resultado será la provisión milagrosa de nuestro Señor.

La palabra que Elías pronunció a esta mujer se cumplió, nunca más volvió a faltar harina ni aceite en su casa. Las vasijas siempre estaban milagrosamente llenas.
Podemos estar seguras que en nuestros momentos angustiosos, Dios está presto a abrazarnos con su amor y su poder para aliviar nuestra angustia.

Ejercicio práctico

Espacio para meditar.

- Piensa en un momento de tu vida cuando la angustia se apoderó de tus sentimientos.
- ¿Cómo estabas pensando actuar en esa situación?
- ¿Utilizaste alguna de las herramientas mencionadas hoy en la lección?
- ¿Qué le recomendarías a una mujer angustiada a la que estés acompañando?

Ejercicio comunitario

Divide el grupo en dos o más grupos pequeños.

- Comparte algunas experiencias que les provocó angustia
- ¿Cómo vieron la mano de Dios obrando con provisión, en el dolor?
- ¿Qué promesas de Dios se cumplen en las circunstancias de dolor?

Recomendaciones y Compromisos

1. Aunque no lo notes en momentos de angustia Dios provee milagrosamente, confía en su provisión.
2. La fe y obediencia son clave en el momento angustioso.
3. La angustia es una emoción que puede presentarse en cualquier persona. No debemos sentir temor de expresarla.
4. Seamos instrumentos de Dios apoyando a aquellas mujeres que sienten que viven en angustia.

Conclusión

La historia de la viuda de Sarepta, es un ejemplo poderoso de cómo Dios suple nuestras necesidades en momentos de angustia. Siempre debemos acudir a la palabra de Dios y recordar sus promesas divinas que han hecho bien a la humanidad.
Es muy importante que, como mujeres cristianas, seamos de apoyo para otras personas que están experimentando situaciones difíciles y de desesperanza.

Oremos: Dios soberano y bueno, vivimos en un mundo que se ha corrompido por la desobediencia e incredulidad a Tu palabra. Nos rodean muchos factores externos e internos que a menudo nos sumergen en sentimientos de angustia. Bríndanos fe y obediencia, que provoque el milagro de provisión. Así también haznos instrumentos tuyos para acompañar y pronunciar tu palabra de fe y esperanza a aquellas que atraviesan un proceso de angustia. Amén.

Referencias

Bourne, E.J. (2005). Ansiedad y fobias: Una guía práctica para superar el miedo y la ansiedad. Editorial Sirio.

Graham, B. (2001). El poder de la Fe. Editorial Vida

Biografía de las escritoras

Con mucha alegría y gratitud a Dios queremos presentar a cada una de las escritoras que expusieron sus ideas y pensamientos en sus escritos ¡El Señor las bendiga grandemente!

1. Alpízar Alpízar, Cindy. Comunicadora Colectiva, pastora iglesia Menonita Jesucristo es el Señor, teóloga, tesorera concilio nacional de Costa Rica, co-coordinadora general del MTAL, presidente, facilitadora del Seminario SEMILLA, miembro de la comisión de Fe y Vida del Congreso Mundial Menonita, coordinadora nacional de Educación Cristiana en Costa Rica.

2. Alves de Carvalho, Annelisa Silva e Santos de Goiânia. Brasileira, nutricionista, Doutora em Ciências da Saúde. Sou casada, tenho dois filhos e sou membro da Igreja Batista Renascer onde sirvo como ministra de louvor.

3. Azurdia Piedrasanta, Alejandra. Psicóloga con maestría en Recursos Humanos y mamá de dos adolescentes. Nací en Ciudad de Guatemala y actualmente vivo en Santa Cruz, Bolivia, donde sirvo junto a mi esposo en el Comité Central Menonita. Creo profundamente que el servicio es una forma de seguir los pasos de Jesucristo y de participar en la construcción de su Reino de manera conjunta y en comunidad.

4. Azurdia Piedrasanta, Claudia Annabella. Guatemalteca, Arquitecta. Trabajo en Desarrollo Social con comunidades q'eqchi' de Alta Verapaz. Sirvo en la iglesia a través del Programa Eduvida, donde se provee educación formal para adultos con sobreedad. Soy una mujer que ama el arte y la creatividad.

5. Bornes, Ester. Casada con Luis María Almán y mamá de cinco hijos: Luis María, Flavio, María Inés, Juan Ignacio y María Gloria. Psicóloga Social. Vivo en Carlos Casares, provincia de Argentina. Parte del Consejo Pastoral de la Iglesia Anabautista Menonita de French, representante del Movimiento de Mujeres Anabautistas Haciendo Teología desde América Latina para el Cono Sur.

6. Cabrera, Alicia. Iglesia Menonita Bella Vista de Montevideo, Uruguay. Maestra de escuela dominical y participo del equipo de alabanza. Procuradora de Derecho, profesora de manualidades y computación para no videntes.

7. Cano, Mary. Hondureña. Sirvo como maestra de jóvenes y formo parte del equipo coordinador de matrimonios y de equipo de discipuladores en la Iglesia Menonita Central de San Pedro Sula. Actualmente curso la licenciatura en Biblia, en el Seminario Teológico SEMILLA, Guatemala. Representante del MTAL en la Comisión de Diaconía del CMM.

8. Castillo, Alba Elena. Pastora ordenada por la Iglesia Menonita de Guatemala (IMG) Lic. en Trabajo Social, Lic. En Teología y Estudios Pastorales, Diplomada de Paz y Justicia. Certificada en liderazgo de Organizaciones en Desarrollo y Máster en Administración de empresas. Colaboradora delMTAL. Mis contribuciones pastorales y profesionales han estado enfocados en llevar esperanza por medio de programas y proyectos de desarrollo.

9. Colón Rodríguez, Linette. De Puerto Rico, empresaria, esposa del secretario ejecutivo de la Convención de Iglesias Menonitas de Puerto Rico y madre de dos hijos. Cofundadora de 2gether in Mission. Me apasionan las misiones y disfruto unir la fe con la creatividad para servir y acompañar a otros en su crecimiento integral.

10. Cortés, Luz Stella. Agradecida con Dios, soy de Colombia. Teóloga, con estudios en Construcción de Paz y Derechos Humanos, psicóloga, docente. Elaboro materiales educativos, coordinadora de proyecto en la fundación Edupaz, capacitando y articulando procesos formativos en comunidades sociales basadas en la fe y eclesiales, a nivel nacional e internacional con temas de violencia sexual, otras violencias y sanidad del trauma.

11. Flores, Denia Amarilis. Hondureña, soltera, tengo 52 años. Soy Trabajadora Social y Pedagoga de profesión. Sirvo a Dios en la iglesia Menonita Central de San Pedro Sula como maestra de jóvenes, organizadora de eventos para mujeres, conductora de programas litúrgicos y sociales, canto con el ministerio de alabanza, y me gusta cocinar, leer y pasear.

12. García Hernández, Ofelia D. Mexicana, discípula de Jesús y teóloga de camino por la gracia de Dios. Pastora ordenada y misionera, pionera junto con mi esposo de varias iglesias en México. Lic. en Teología y estudios pastorales por SEMILLA. Pionera del MTAL y Cd. De México y Chihuahua. Diplomada en Estudios de Paz, Logoterapia y Sanidad y Plenitud del Ser, por Iglesia Metodista de México. En la actualidad predicadora itinerante y asesora del MTAL.

13. González Torres, Rebeca. Mexicana. Con mi esposo Fernando, tenemos dos hijos y dos nietos. Master en Ciencias Bíblicas, Lic. Pedagogía, Especialidad en Logoterapia, y Estudios de Paz. Pastora por 35 años en México y 10 años en pastoral intercultural en diversos países, ahora sirvo como ministro de transición en WDC-EE.UU. Siempre dispuesta a compartir dones.

14. Gonzalía Polanco, Zaraí. Miembro de la Iglesia Menonita de Teusaquillo en Bogotá-Colombia. Doctora en Teología. Integrante de la Comisión de Educación y Materiales (CEM) del MTAL y miembro de la Comisión Fe y Vida del CMM 2025-2031.

15. Gutiérrez Cruz, Dulce María. Soy de Chihuahua México, estudié la carrera de Licenciada en Sistemas, y una Maestría en Educación. Soy maestra en el Centro de Bachillerato Tecnológico Menonita. Esposa y madre de dos hijos. Trabajo en la iglesia con las mujeres hispanas. Agradezco a Dios la oportunidad de haber llegado a esta comunidad de fe que enriquece tanto mi vida.

16. Hernández Rivera, Lizet. Psicoterapeuta Transpersonal, diplomada en Construcción de Paz en Semilla. Soy una apasionada de la perspectiva Anabautista, la Teología de la Paz. Estoy muy interesada en relacionar la sabiduría de ambos mundos. Sigo muy emocionada de compartir mis saberes con las lectoras, pertenezco a una comunidad virtual Anabautista Menonita de Buenos Aires. Mi mayor motivación es contribuir en el desarrollo integral de nuestras comunidades

17. Medina Hernández, Issela de los Ángeles. De Managua Nicaragua de la Iglesia Hermanos en Cristo, pastora Asistente en mi congregación, estudiante de Estudios de paz, de profesión Lic. en Administración Financiera. Madre de una única hija de 12 años (Abi) un milagro. Trabajo en finanzas.

18. Meneses Andrade, Alexandra. Ecuatoriana, psicóloga. He estado comprometida con varios procesos en temas de violencia, basada en género, con especial énfasis en violencia hacia las mujeres con discapacidad. Actualmente trabajo para la Iglesia Cristiana Menonita de Quito, soy co-coordinadora en el proyecto de personas refugiadas migrantes. Formo parte del equipo pacificador, en espacios para reflexión y compartir herramientas en construcción de paz.

19. Milhomem de Carvalho, Deusilene Martins. Sou Brasileira. Vivo em Brasília DF (Capital) Sou Filha de pais cristãos Menonitas. Sou viúva.Tenho 1 filho e uma filha e dois netos. De 5 e 1ano. 98Sou Teologa e Pastora em exercício, Escritora, Compositora Artista Plastica. Psicanalista Clínica. Cordenadora do Sister Care Brasil. Amo servir ao meu Senhor Jesus Cristo. E o seu Reino. Gosto de ajudar as pessoas!

20. Milhomem de Oliveira, Marlene Martins. Brasileira. Moro em Brasília, capital. Sou casada, tenho 3 Filhos, sendo 2 rapazes e uma moça, todos casados. Tenho uma linda netinha de 2 meses, minha maior alegria. Tenho graduação em Teologia e Pedagogia e pós-graduada em Orientação escolar e em Cosmovisão Cristã e Educação. Amo a Deuse tenho a maior alegria em trabalhar em sua obra.

21. Milhomem, Selene. Psicopedagoga y maestra. Trabajo con amor en la educación y el cuidado emocional de niños y familias. Soy madre de tres hijos, escritora y sirvo en la iglesia con amor. Sobre todo, soy una sierva del Señor Jesús.

22. Moreno Castellón, Francis Jacqueline. 56 años, psicólogo clínico de profesión, casada desde hace 35 años, mi esposo y yo, somos presbíteros de la iglesia del Nazareno. Actualmente acompañamos familias en casos especiales de nuestra comunidad de fe y distrito. Estudié la licenciatura en Teología Pastoral en SEMILLA, recientemente finalicé la maestría en familia, lo más importante para mí es ser servidora del Señor y de ustedes.

23. Opimi Vaca, Angela. Boliviana. Soltera, de profesión Psicóloga Terapeuta. Tengo estudios en Teología. Vice presidenta de la convención de la Iglesia Evangélica Menonita en Bolivia. Co-coordinadora general de MTAL. Mentora para la directiva de mujeres de la convención.

24. Pedroza García, Nathalia Jemima. Mexicana. Colabora con la Comisión de Oración y Acción del MTAL. Lic. en Biología Experimentaly en Promoción de la Salud. De convicción anabautista; colaboró como investigadora, en la Facultad de Medicina, UNAM. Actualmente trabajo para llevar esperanza a las mujeres que viven con fibromialgia.

25. Pedroza García, Ruhama Abigail. Mexicana, me congrego en la iglesia menonita Fraternidad Cristiana Vida Nueva en CDMX, soy antropóloga y maestra, y actualmente colaboro en el Comité Central Menonita.

26. Pérez González, Alva. Mexicana, esposa y mamá de un pequeño de 2 años. Formación en educación e innovación pedagógica y en comunicación y cultura. Colaboradora de MTAL en el área de comunicaciones. Actualmente estudio Teología con Enfoque Anabautista en el seminario AMBS. Participo en la iglesia Anabautista Casa de Paz vía zoom.

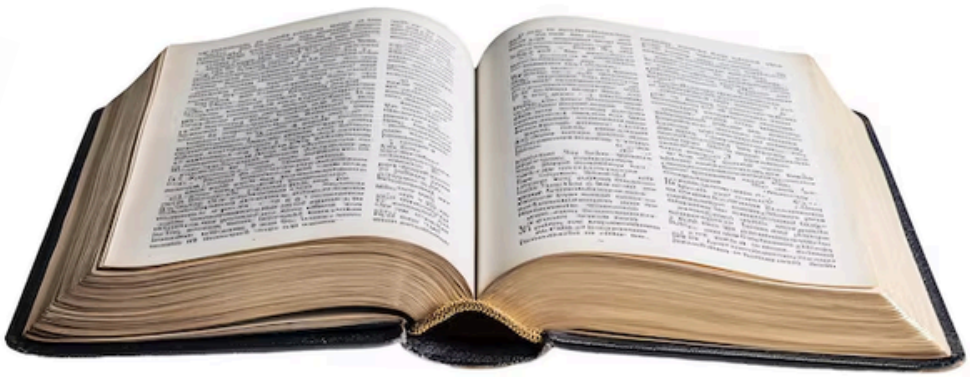
27. Piedrasanta, Olga. Guatemalteca, licenciada en Psicología y Teología. Con estudios de post grado en Construcción de Paz, Justicia restaurativa, trauma, atención y recuperación, docente de Semilla desde sus inicios hasta la actualidad. Coordinadora general, luego Co-coordinadora del MTAL. Actualmente colaboro como asesora del Movimiento. Madre de cuatro hijos y seis nietos.

28. Ramirez, Graciela. Tengo 74 años. Con mi esposo Rubén Darino, fuimos pastores por 46 años de una Iglesia Menonita en Ituzaingó, Buenos Aires, Argentina. Ambos estudiamos teología en el Instituto Bíblico Buenos Aires. En la actualidad, enseño Biblia en una iglesia Bautista de la misma localidad. Visito un hogar de ancianos para realizar tareas recreativas

29. Rolón, Vilma N. De Puerto Rico y Representante de la Región Latinoamérica para MTAL. Acompaño a mi esposo en el ministerio pastoral en la Convención de Iglesias Menonitas de Puerto Rico. Licenciada en Enfermería con Maestría en Consejería Psicológica de Matrimonios y Familia. Tengo tres hijos, dos nietos y otro que llega en marzo de 2026. El Señor es mi razón de existir.

30. Zepeda Téllez, Gioconda Elizabeth. Nicaragüense, Egresada de Trabajo Social y Básico de teología, actualmente estudiante de SEMILLA. Casada, dos hijas y nietos a quienes amo, vivo en Granada, soy parte de la Fraternidad de Iglesias Evangélicas Menonita y trabajo en el pastorado del Campo Ebenezer de Villa Sonja.

ANEXOS



Anexo

Mi niña interior

Muchas mujeres aun en la edad adulta, están sufriendo por traumas que experimentaron durante su niñez y si ese trauma no ha sido resuelto pude afectar en todas las áreas tanto físico, mental, emocional, social y espiritual, por lo que esa niña que llevamos dentro debe de ser sanada para experimentar la vida en plenitud.

Estos materiales audiovisuales los estamos sugiriendo como recursos que te ayudarán a esa sanidad interior.

Video 1:
Dios sana el trauma: espiritualmente, racionalmente y clínicamente. https://livingforjesus-blog.translate.goog/2024/04/11/god-heals-trauma-spiritually-relationally-and-clinically/?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=es&_x_tr_hl=es&_x_tr_pto=rq

Video 2:
Lo que tu niña interior debe escuchar ahora mismo:
https://www.youtube.com/watch?si=R524YKAKxBHgZ6cx&v=BbrrxMMKdm4&feature=youtu.be

Video 3:
Querida niña interior, no merecías el dolor.
https://www.youtube.com/watch?si=L1B_tkbN8UhLqeKb&v=veg-Yl7CG60&feature=youtu.be

Anexo

Para mayor información sobre el funcionamiento del cerebro, se puede consultar una gran variedad de lugares en internet.

Aquí se puede encontrar sobre lo que es *la plasticidad cerebral*:
https://cobcm.net/blogcobcm/2022/02/22/plasticidad-cerebral-que-es/#:~:text=La%20plasticidad%20cerebral%20se%20define,no%20es%20f%C3%A1cil%20de%20definir.

Aquí se presenta el desafío de aprender nuevos hábitos y de qué manera nos beneficia en nuestra salud.
https://www.infobae.com/salud/2022/08/23/que-es-la-neuroplasticidad-y-por-que-es-tan-importante-para-adquirir-nuevos-conocimientos/?gad_source=1&gad_campaignid=21937287514&gbraid=0AAAADmqXxSTbhgkOe2OpJQRvXJU_iDQl&gclid=Cj0KCQjwnJfEBhCzARIsAIMtfKIRT2uTPjCGovg_rQZo2A2wXJlXeLEHheUhtb_PuqwMryOvyKefR-0aApTZEALw_wcB

Aquí encontramos estrategias para estimular la neuroplasticidad:
https://www.clarin.com/informacion-general/neuroplasticidad-potenciarla-despues-40_0_RiybKx7ElI.html?gad_source=1&gad_campaignid=700637465&gclid=Cj0KCQjwnJfEBhCzARIsAIMtfKKwEZYHKkFBtaEIN7OibzwgEHGoMkDEC7lcY4G6L5noGUX3P6NpTqkaAhN1EALw_wcB

La neuroplasticidad en adultos mayores, varios consejos:
https://www.google.com/search?q=neuroplasticidad+en+adultos+mayores&rlz=1C1ALOY_esAR943AR943&oq=neuroplasti&gs_lcrp=EgZjaHJvbWUqBwgEEAAYgAQyDggAEEUYJxg7GIAEGIoFMgYIARBFGDkyBwgCEAAYgAQyBwgDEAAYgAQyBwgEEAAYgAQyBggFEEUYPDIGCAYQRRg8MgYIBxBFGDzSAQg3NTczajBqN6gCALACAA&sourceid=chrome&ie=UTF-8

Anexo

EJERCICIOS PARA REDUCIR LA ANSIEDAD

Estos ejercicios de respiración se proponen como una alternativa para bajar la ansiedad.

Ejercicio de respiración. Numero 1

Respirar profundamente puede ayudarnos a relajarnos cuando sentimos emociones fuertes. Si esto te hace sentir incómoda en algún momento, puedes detenerte. Cada persona puede decidir por sí misma.

Siéntate en una posición cómoda.

Cierra los ojos si lo prefieres o elige un punto fijo en la pared y concéntrate en ese punto. Piensa únicamente en tu respiración.

Inhala y exhala lentamente, llenando los pulmones y liberando el aire lentamente. Piensa para ti misma, "(siéntate relajada mientras la respiración fluye hacia adentro y hacia afuera".

Piensa que te encuentras en un lugar tranquilo. Puede ser en la playa, en una colina o debajo de un árbol o el lugar que tú elijas.

Es posible que estés sola o con alguien que se preocupa por ti. Podrías pensar en Jesús diciéndote cuánto te ama, diciéndote que siempre estará contigo, y que nunca estarás sola. Continúa pensando en tu respiración, fluyendo hacia adentro y hacia afuera, hacia adentro y hacia afuera.

Después de unos minutos, abre lentamente los ojos o deja de ver el punto fijo en la pared. Estírate como lo hacen los gatitos, respira hondo una vez más.

Ejercicio para conectar nuestro cuerpo. Notar la respiración. Numero 2

Dedica 10 minutos al día para notar la respiración, sentir cómo entra el aire, entra y sale de tu cuerpo, ser consciente de las sensaciones que produce, notar de forma voluntaria la respiración pausada y rítmica.

Imagina que los pulmones son como una bolsa que recoge aire, se hincha y se deshincha con la entrada y salida de aire. Nota las sensaciones que correlacionan con la respiración pausada.

Toca cosas

Elige varias cosas que haya en casa (naranjas, vaso de cristal, algo de metal, algo suave, algo corrugado) tócalas e intenta ser consciente de las sensaciones que producen en el cuerpo las diferentes texturas, nota también si sugieren emociones y si se manifiesta algún síntoma

físico en tu cuerpo. Cierra los ojos y trabaja con la imaginación para dar forma a las diferentes texturas a partir de lo que perciben tus manos.

Percibe olores y sabores

Escoge olores y sabores, si prefieres escoge uno que te agrade, que puedas sentir tranquilidad o que te recuerde algo muy agradable, siéntelo, disfrútalo, respira cuando lo hagas.

Puedes elegir un perfume o un sabor que te conecte con el aquí y ahora o sea con tu presente mas inmediato, llévalo siempre contigo huélelo, lo puedes degustar y disfrútalo cada vez que lo necesites y siente cómo está tu cuerpo cada vez que lo haces.

Localiza sensaciones físicas

¿Puedes programar una alarma y hacerla sonar, puede ser cada hora con un tono que sea agradable a tus oídos y cada vez que suene, detente...y nota qué sensaciones tienes?

¿Alguna sensación física? ¿hambre? ¿sed? ¿ganas de ir al baño? Si hay una necesidad fisiológica hay que satisfacerla.

¿Emocionalmente... cómo te sientes? ¿qué sientes? Nombra lo que sientes, piensa.... en qué parte del cuerpo la sientes?

Ejercicio Numero 3

Piensa en un lugar que te haga sentirte tranquila, puede ser un lugar en donde te sentiste seguro y feliz en tu niñez, o puede ser lo que tú prefieras, una playa, el campo, un evento de una historia sobre Jesús. Puedes también recordar el amor de Dios.

En silencio, imagina que estás en esa escena. Regresa a ese lugar o historia en tu mente y cada vez que sientas que las emociones fuertes te amenazan, respira profundo sacando el aire por la boca.

También puedes leer o recordar el pasaje de la NVI Is 54:10

Porque los montes se moverán, y los collados temblarán, pero no se apartará de ti mi misericordia, ni el pacto de mi paz se quebrantará, dijo Jehová, el que tiene misericordia de ti.

Referencias

Trauma Healing Institute, American Bible Society & SIL International. (2021-2022). *Sanar heridas del corazón en la iglesia puede ayudar.*

Zook Barge, E. (2017). Manual STAR para comunidades: *Programa para superar el trauma y aumentar la resiliencia (STAR).*

Anexo

Aprender a reconocer las emociones que me dañan.

Anexo #1 Una pregunta clave para el abordaje de este tema "Emociones dañadas que me destruyen" ¿Puedo estar abusando de la ira? ¿cómo saber qué tipo de ira me domina?

Ira Prolongada: es como una olla hirviendo, es altamente dañina, corazón incapaz de perdonar una ofensa del pasado, esto produce resentimiento.

Está estrechamente relacionada con la depresión, y otros trastornos del estado de ánimo.

"Asegúrense de que nadie quede fuera de la gracia de Dios, de que ninguna raíz amarga brote y cause dificultades y corrompa a muchos" (NVI Hb 12,15).

Ira Reprimida: es como una olla a presión, se esconde, no se acepta, produciendo un corazón engañoso, miedo a enfrentar las emociones negativas. Aumenta la auto conmiseración, auto desprecio y dudas de si misma.

Está estrechamente relacionada con dolores de cabeza, alta presión sanguínea, aumento de la ansiedad, problemas en la piel, conducta.

"El que odia se esconde tras sus palabras,
pero en lo íntimo alberga engaño" (NVI Pr 26, 24).

Ira Provocada: es como una dinamita, es una ira reactiva e impaciente. Debe permitirle al E.S que controle sus reacciones.

Está estrechamente relacionada con el sarcasmo, criticas o palabras provocadoras. Enfermedades cardiovasculares.

"No permitas que el enojo domine tu espíritu,
porque el enojo se aloja en lo íntimo de los necios" (NVI Ecl 7, 9).

Ira Explosiva: es como un volcán amenazador, arrebatos, ataques de impulsos, se da de repente, no se puede controlar. Exagerada.

Está estrechamente relacionada con la violencia, la furia, abuso verbal.

"El hombre iracundo provoca peleas;
el hombre violento multiplica sus crímenes" (NVI Pr 29,22).

Anexo

Anexo #2: Ejercicio práctico.

Un corazón sano es dulce, tierno y alegre es como una obra de arte sobre un lienzo que evocan poderosos trazos que envuelven el alma, el cuerpo e invita a renovar, a valorar el regalo hermoso que Dios nos ha dado de ser mujeres sanas que sanan a otras. Darle colorido a la vida, respetar el cuerpo y cuidarlo, dejar que el Espíritu Santo te guie en tus emociones. Dios no creó el cuerpo humano para guardar ira a largo plazo.
Escribe en cada recuadro qué puedes hacer para cambiar tu ira y darle un curso diferente, ponles color a tus reacciones de acuerdo a cada pregunta y cómo deseas pensar, sentir y reaccionar. “Así que en todo traten ustedes a los demás tal como quieren que ellos los traten a usted”. (NVI Mt 7,12ª).

1. ***Analiza*** *¿Vale la pena que actúes así?, 2.* ***Respira*** *¿Qué ganas actuando en forma iracunda? y 3.* ***Decide*** *Soy capaz con la ayuda del Espíritu Santo frenar mis impulsos y cambiar el momento.*

¿Cómo te sientes al poder reflexionar y reconocer tu capacidad de elegir frente a una situación de ira para que no te dañe y dañes a los demás?

_____

_____

¿Cómo permitirás que el Espíritu Santo actúe para que la amargura no tome ventaja? _____

_____

Anexo

Comentarios generales para el ejercicio 2

1. En (NVI Lc 5,17s) nos ofrece algunas claves que nos proveen de la ruta que la iglesia puede seguir para llegar a ser una comunidad de fe terapéutica: 1. una iglesia donde se encuentra empatía, sororidad, amor que se pone en práctica; como estos amigos que tuvieron un interés genuino con su amigo e hicieron lo necesario para llevarlo ante Jesús. No todos podremos ser amigos de todos, pero sí fomentar la amistad, porque el amor y la aceptación también curan. Da sentido de pertenencia y propósito ante la vida.

2. En cada pasaje de los Evangelios, donde Jesús se acerca a una persona o viceversa, nos damos cuenta que Él no uso la misma "terapia" para todos. En algunas ocasiones, la sanidad se dirige prioritariamente al área espiritual: perdón de pecados, como en este caso. Aunque también le devuelve la sanidad física y lo reintegra a la sociedad, familia y comunidad. (NVI Mt 5,7).

3.Jesús otorga sanidad al confrontar la realidad del mal, como en los casos de: El endemoniado gadareno (NVI Mc 5s), la liberación de joven endemoniado (NVI Mr 9:14s). A otros les devuelve la sanidad y quita de ellos estigmas y da nuevo sentido a su vida y espiritualidad (NVI Mt 8,1s; Lc 17,11s).

También, consideraba que la salud emocional es importante; la sanidad del paralítico de Betzatá nos ilumina a pensar que el principal impedimento para su salud, se encontraba en su mente, Jesús hace una pregunta valiosa: ¿Quieres ser sano? (NVI Jn 5,6b)

Así que en esta tarea de acompañar a las personas que se encuentran quebrantadas en cualquier aspecto de la vida, sea físico, espiritual o cualquier otro, es necesario tener en cuenta que cada persona es única, tiene una realidad particular, personal, familia, social, relacional, cultural, etc. Por ello, es esencial no perder de vista el modelo de compasión que Jesús nos ha mostrado, al realizar la tarea evangelizadora de llevar el perdón, reconciliación, amor, paz y justicia a cada persona con la que nos relacionamos.

Nuestra tarea, entonces en la iglesia, es acompañarnos compasivamente hasta lograr desarrollar un ministerio que promueva el Shalom de Dios, el bienestar integral, una salvación que toque cada área de la vida (cuerpo, mente, espíritu, emociones, relaciones e incluso que promueva el bienestar de la creación, porque el ser responsables con ésta, también nos trae bienestar.

Anexo

Perdón a mí misma

ANEXO 1
Dinámica introductoria

“La piedra en mi mochila”

Propósito: introducir el concepto de la carga emocional que representa no perdonamos a nosotras mismas. A través de una experiencia simbólica, se invita a reconocer cómo las decisiones pasadas, los errores, las culpas no sanadas y las heridas no perdonadas se convierten en un peso invisible que llevamos día a día, afectando nuestra libertad interior, nuestra relación con Dios y con las(os) demás.

Tener listo:

1. Una mochila o bolso.
2. Algunas piedras.

Narrar una historia breve y actuada por una de las participantes del grupo:

- “Imagina que cada error que cometiste, cada decisión que te duele, cada vez que no estuviste a la altura de tus expectativas, se convierte en una piedra. Ahora imagina que día a día, al despertar, colocas esas piedras en tu mochila y la llevas contigo a todas partes.
- Coloca piedras dentro de una mochila mientras se van mencionando ejemplos, de situaciones que te ocasionan culpa (“No haber podido pedir perdón a tiempo”, “haber fallado en una meta personal”, “no cuidar nuestro cuerpo”, “destruir vínculos con otras personas”, etc.)
- Muestra lo pesada que se vuelve la mochila con el tiempo.
- Reflexión individual:
- Pedir a las participantes que cierren sus ojos y piensen en alguna piedra que podrían estar cargando. Preguntar:

¿Qué pecado o error del pecado todavía llevas contigo?
¿Por qué te cuesta perdonarte?
¿Cómo te sentirías si pudieras dejar esa piedra en el camino?

Compartir: pedir a alguna de las participantes que compartan brevemente una piedra que ha identificado. Asegúrate de crear un ambiente de respeto y confidencialidad.

El acto de perdonarnos es un proceso que aligera esa mochila invisible, nos libera y nos permite caminar más livianas hacia el futuro.

Anexo 2
Separadores para afirmación

Ofrece a cada mujer tarjetas (separadores) de afirmaciones para que puedan llevar a casa como recordatorio de este tiempo sanador:

"Soy un proceso en las manos de Dios. No perfecta, pero amada".
"Hoy me trato con la misma gracia con la que Dios me trata".
"No necesito castigarme para cambiar. Puedo cambiar desde el amor".
"Mi pasado no define mi identidad. Dios me está haciendo nueva".
"Cada error es una oportunidad para volver al corazón de Dios".
"Dios no me condena, me sostiene con ternura".
"Me perdono porque Dios ya lo hizo. Hoy suelto la culpa y recibo su paz".

Muestra de separadores

Atrás Imagen del Frente [6]

Anexo

Anexo 1

¿POR QUÉ NO?

Soy una mujer segura de lo que quiero

Material de Apoyo: "Mi paraguas en todo tiempo"
Dinámicas para trabajar la seguridad en ti misma desde una perspectiva cristiana. Esta seguridad vista desde la teología proviene de tu relación con Dios, tu identidad en Cristo Jesús, he aquí diferentes actividades cortas y sencillas que van a fortalecer tu determinación, concebir las oportunidades como eslabones de crecimiento personal, emocional, espiritual y relacional, lo cual te permite ser autentica, impactar a otras mujeres y trascender en las manos de Dios.

1.Carta hablando a mi pasado: aquí puedes recordar tus torrenciales de lluvia, como errores y equivocaciones; pero también reconociendo tus logros y metas porque la mano de Dios estuvo contigo.

A) Apoyo en otras mujeres: focaliza o amplía tu circulo de amistad, busca entre las hermanas de tu comunidad quién te inspira, y organiza con ella actividades que has dejado de hacer y son fundamentales para tu bienestar integral.

B) Ten tiempos de oración y lectura bíblica: es necesario que la Biblia sea tu consejera, tu guía, ella trae liberación, sanidad y nuevos propósitos en tu vida. La Biblia te muestra lo importante que eres para Dios y lo que tiene para ti. La oración, tu canal de comunicación, la cual es sumamente importante con tu padre celestial, búscalo en oración y cada día transformará tu vida.

1. Sirve, sirve, sirve: alguien dijo "sino sirvo para servir, no sirvo para vivir" toda riqueza proviene de tu capacidad de servir, te da sentido de vida e incrementa tu seguridad.

Se reviste de fuerza y dignidad, y afronta segura el porvenir. Cuando habla, lo hace con sabiduría; cuando instruye, lo hace con amor.
(NVI Prov 31:25-26)

Anexo 2

Recetario de Identidad en Cristo

Este sencillo e importante recetario contiene pasajes bíblicos de Ef 1 al 3 que te dan validez como hija de Dios, pero también, potencializan tu ser en Cristo Jesús.

1:3 Soy una bendición.
1:4 Soy escogida.
1:6 Soy para su alabanza.
1:7 Soy redimida.
1:8 Soy sabia y entendida.
1:11 Soy heredera.
1:13 Soy sellada con el E.S.
1:18 Soy iluminada por la esperanza.
2:5 Tengo vida en Cristo.
2:6 Me siento en lugares celestiales.
2:10 Soy obra de sus manos.
2:17 Jesús me acercó a Dios.
2:19 Soy elegida pueblo y familia de Dios.
2:22 Soy morada de Dios por su Espíritu Santo.
3:12 Soy libre.
3:19 Soy llena de la plenitud de Su Espíritu.
3:20 Soy poderosa en Dios.

Referencias

Biblia Nueva Versión Internacional (NVI).

https://repositoriocdim.esap.edu.co/bitstream/handle/20.500.14471/8673/28772-1.pdf?sequence=1&isAllowed=y

https://portaldios.com/la-identidad-en-cristo-que-es-y-como-tenerla/.

https://charatoon.com/es/?id=4022 llaves.

Personería de Bogotá, D.C. (2013). Derechos y Deberes. 28772-1.pdf Subdirección Imprenta Distrital - DDDI

Anexo

Anexo 1
Hábitos y recetas saludables

En este apartado, exploremos y aclararemos en qué consiste una alimentación saludable, de acuerdo con la Norma Oficial Mexicana, en materia de Promoción y educación para la salud los hábitos alimentarios son: “los conjuntos de conductas adquiridas por un individuo, por la repetición de actos en cuanto a la selección, la preparación y el consumo de alimentos. Los hábitos alimentarios se relacionan principalmente con las características sociales, económicas y culturales de una población o región determinada. Los hábitos alimentarios generalizados de una comunidad suelen llamarse costumbres”. (GobMex, 2012)

Así, la alimentación es: “un conjunto de procesos biológicos, psicológicos y sociológicos relacionados con la ingestión de alimentos, mediante el cual el organismo obtiene del medio los nutrimentos que necesita, así como las satisfacciones intelectuales, emocionales, estéticas y socioculturales que son indispensables para la vida humana plena”. Es decir, que la alimentación no solo se obtiene de los vegetales y los animales sino de todo el conjunto de hábitos saludables que debemos cultivar en nuestra vida diaria. (GobMex, 2012)

Intervienen los nutrientes que son: “Cualquier sustancia incluyendo las proteínas, los aminoácidos, grasas o lípidos, carbohidratos, agua, vitaminas, nutrimentos inorgánicos (minerales) consumidos normalmente” (GobMex 2013, pag. 27)

Así mismo, la alimentación correcta se define como: “los hábitos alimentarios, que de acuerdo con los conocimientos aceptados en la materia, cumplen con las necesidades Así mismo, la alimentación correcta se define como: “los hábitos alimentarios que de acuerdo con los conocimientos aceptados en la materia, cumplen con las necesidades específicas en las diferentes etapas de la vida, promueve en los niños y en las niñas el crecimiento y el desarrollo adecuados y en los adultos permite conservar o alcanzar el peso esperado para la talla y previene la aparición de las enfermedades”. (Gob.Mex. 2012, pag. 28)

Un alimento se define como: “cualquier sustancia o producto, sólido o semisólido, natural o transformado, que proporcione al organismo elementos para su nutrición”. Así se construye la dieta que se define como: “conjunto de alimentos y platillos que se consumen durante el día, y constituye la unidad de alimentación” una dieta correcta es: “la que cumple con las siguientes características: completa, equilibrada, inocua, suficiente, variada y adecuada”. (Gob.Mex., 2012, pag. 28)

Una dieta correcta se conforma por ser:

- Completa: que contenga todos los nutrimentos. Se recomienda incluir en la comida alimentos de los tres grupos.
- Equilibrada: que los nutrientes guarden las proporciones apropiadas entre sí.

- Inocua: que su consumo habitual no implique riesgos para la salud porque está exenta de microorganismos patógenos, toxinas, contaminantes, que se consuma con mesura y que no aporte cantidades excesivas de ningún componente o nutriente.
- Suficiente: que cubra las necesidades de todos los nutrimentos, de tal manera que el sujeto adulto tenga una buena nutrición y un peso saludable y en el caso de los niños y las niñas, que crezcan y se desarrollen de manera correcta.
- Variada: que de una comida a otra, incluya alimentos diferentes de cada grupo.
- Adecuada: que esté acorde con los gustos y la cultura de quien la consume y ajustada a sus recursos económicos, sin que ello signifique que deban sacrificar sus otras características. Gob.Mex. 2013, pag 28)

Así, se puede asegurar una nutrición que son: "los procesos involucrados en la obtención, asimilación y metabolismo de los nutrimentos". Así mismo se construye un estado de nutrición que es "el resultado del equilibrio entre la ingestión de alimentos (vehículo de nutrimentos) y las necesidades nutrimentales de los individuos; es consecuencia de diferentes conjuntos de tipo biológico, psicológico y social" (Gob.Mex. 2013, pag. 29)

Anexo 2
Plato del buen comer

De acuerdo a Promoción y Educación para la Salud, en materia alimentaria: "El Plato del Bien Comer es una guía que sirve como herramienta que representa y resume los criterios saludables que unifican y dan congruencia a la orientación alimentaria dirigida a la población para opciones prácticas con respaldo científico, para la integración de una alimentación correcta que pueda adecuarse a sus necesidades y posibilidades".

Esta herramienta es adaptable al tipo de país, región o comunidad sabiendo que en cada país las costumbres alimentarias son diferentes en cuanto la variedad de alimentos disponibles. (Gob,Mex. 2013, pag. 28)

Por otra parte, a la forma de clasificar los alimentos de acuerdo con su composición y se clasifican en tres grandes grupos:

Grupo 1: Verduras y frutas
Grupo 2: Cereales
Grupo 3: Leguminosas y de origen animal

Dentro de un mismo grupo los alimentos son equivalentes en su aporte de nutrientes, por lo tanto, intercambiables, mientras que los alimentos en grupos diferentes son complementarios, por otra parte, la grasa o aceite, la sal y azúcar son accesorios y no se clasifican en ningún grupo (Ejercicio 1).

De esta manera, ejercitaremos una responsabilidad de ser congruentes en el cuidado de nuestro cuerpo y cuidar nuestra salud.

¡Adelante, practiquemos bueno hábitos con ejercicio y recetas saludables!

Anexo

- ¿Qué es la creatividad? Conceptos básicos. Pensamiento lateral https://www.youtube.com/watch?v=zgwuCo1XNXA
- Video: Eres una persona creativa – La creatividad de Dios en nosotros https://www.youtube.com/watch?v=oGc9noXaaCs
- Video: Tu porción creativa – La creatividad de Dios en nosotros https://www.youtube.com/watch?v=_rKK15mrK5s
- Técnicas para fomentar la creatividad https://www.youtube.com/watch?v=FjanUSl8H74

Anexo

Dinámica: Comunicación asertiva, para ejercicio comunitario

Nombre: Pasivo, agresivo y asertivo.
Material: papel y lápiz.
Tiempo: 20 - 30 minutos.
Espacio: salón amplio.

Desarrollo: La facilitadora dirige una lluvia de ideas sobre qué es la asertividad. Después, de manera individual, cada una debe pensar en la persona más pasiva o sumisa que conozcan y anotar características sobre su comportamiento. Lo mismo debe hacer con las características de la persona agresiva, y la persona asertiva.

Se dividen en tres grupos. Posteriormente la facilitadora pedirá a las personas que representarán a las que tienen características pasivas o sumisas, a que se levanten y actúen de un lado al otro del aula o salón con una actitud dócil, obediente, utilizando exclusivamente el lenguaje no verbal.

La facilitadora solicita que se queden quietas, como estatuas, adoptando un gesto sumiso. Va comentando y tomando nota de cómo el grupo ha caracterizado este comportamiento.

A continuación, se cambia de comportamiento sumiso para agresivo. Previamente, han de escribir de manera individual las características de la comunicación agresiva.

De nuevo, han de quedarse paralizados y la facilitadora irá comentando y pidiendo la colaboración del grupo para tomar nota de las características o conductas observadas en la puesta de escena.

Las integrantes del grupo van tomando asiento y elaboran, en conjunto, una lista de comportamientos de una persona asertiva, sobre todo lo relacionado a la conducta no verbal.

Otra vez, han de moverse por el salón tomando una actitud de comunicación asertiva, se les pide que guarden silencio. La facilitadora repite la misma consigna de pedirles que se queden como estatuas, mientras el resto del grupo toma nota del comportamiento observado, especialmente el lenguaje no verbal.

Luego, se dirige un debate en el que se analizan los distintos estilos de comunicación (pasivo, agresivo y asertivo). Pregunta, ¿cómo se han sentido las participantes de la dinámica en cada uno de los estilos de comunicación?

Posteriormente, entre todas pueden presentar una situación en la que se pueda observar el comportamiento o comunicación asertiva.

Retroalimentación, ¿cómo me sentí actuando cada rol? ¿con cuál de los tipos de comunicación me identifico? ¿qué me llevo de aprendizaje de este taller?

Anexo

Anexo 1

SEPARACIONES DOLOROSAS

Vivir con propósito, morir con esperanza.

Una breve historia:

Hace algunos años tuve la oportunidad de acompañar a una mujer de 60 años que había sido diagnosticada con cáncer en sus huesos. Su cuerpo estaba debilitado, los dolores en sus huesos eran intensos y se encontraba postrada en cama. Sin embargo, lo que más llamaba la atención no era su sufrimiento, sino la firmeza de su fe. Con convicción repetía una y otra vez: "Yo sé que el Señor me va a sanar".

En una de las visitas, alguien le preguntó: "¿Y qué pasará si no sanas? ¿qué harás si el Señor decide llevarte con Él?". La mujer respondió con serenidad:
"No tengo miedo a morir, porque sé que después de esta vida me espera algo mejor. Voy a descansar y estoy preparada. No dejaré de creer en Dios; al contrario, agradezco que me permita descansar de mis dolores y llevarme con Él".

Reflexión: La respuesta de esta mujer refleja la esencia de la fe cristiana: confianza plena en Dios, tanto en la vida como en la muerte. Su esperanza no estaba limitada a una sanidad terrenal, sino en la certeza de la vida eterna prometida por Cristo.

Este testimonio nos recuerda que la fe no consiste únicamente en esperar milagros aquí en la tierra, sino en descansar en la voluntad perfecta de Dios. Ya sea que nos sane ahora o nos lleve a Su gloria, el final siempre será victoria para quienes están en Cristo.

Anexo 2

Necesidades y barreras en los cuidados en el final de la vida. Una aproximación cualitativa a a través de las experiencias de pacientes y familiares. Asociación Española contra el cáncer. (s/f).
https://observatorio.contraelcancer.es/sites/default/files/informes/Resumen%20Ejecutivo%20Paliativos_0.pdf

Astudillo W.& Mendinueta C. (2005). ¿Cómo mejorar la comunicación en la fase termina? ARS Médica. No. 11. pag 61-85. Sociedad Vasca de cuidados paliativos.España.https://paliativossinfronteras.org/wp-content/uploads/C%C3%B3mo-mejorar-la-comunicaci%C3%B3n-en-la-fase-terminal-Astudillo.pdf

Anexo

Necesidades y barreras en los cuidados en el final de la vida. Una aproximación cualitativa a a través de las experiencias de pacientes y familiares. Asociación Española contra el cáncer. (s/f).
https://observatorio.contraelcancer.es/sites/default/files/informes/Resumen%20Ejecutivo%20Paliativos_0.pdf

Astudillo W.& Mendinueta C. (2005). ¿Cómo mejorar la comunicación en la fase termina? ARS Médica. No. 11. pag 61-85. Sociedad Vasca de cuidados paliativos.España.https://paliativossinfronteras.org/wp-content/uploads/C%C3%B3mo-mejorar-la-comunicaci%C3%B3n-en-la-fase-terminal-Astudillo.pdf

Anexo

Trabajemos juntas el duelo

En el pasaje de la NVI Lc, observamos cómo las mujeres pudieron hacerse acompañar unas a otras y darle un giro a la pérdida que enfrentaron, realizando varias acciones que les permitieron seguir adelante al enfrentar esta cruel e inesperada crisis de la muerte de Jesús. Nosotras tenemos el privilegio de ser comunidad, con un enfoque central en la persona de Jesús Resucitado, pero también tenemos el reto de seguir madurando nuestra fe y afirmar la certeza de que en cada encuentro con Él, nuestras peores experiencias, incluyendo la de una pérdida material o personal, podemos encontrar nuevos horizontes para la vida y ser de bendición, llevando la buena noticia al mundo doliente que nos rodea y que constantemente enfrenta pérdidas en todo sentido. !Hagamos pues comunidad con esperanza!

1. Invita un grupo de amigas o hermanas, 3 a 4 a lo más, que estén pasando por un proceso de pérdida, explicar cuál es el propósito para reunirse y preguntar si desean que juntas reflexionen realizando algunos ejercicios que puedan ayudar a descubrir empáticamente, cuál es la “bendición oculta” que se puede encontrar ante la experiencia de una pérdida o, cuál podría ser el nuevo sentido que podemos encontrar, que nos permita ir por nuevos caminos, valorando la experiencia y dejando atrás el dolor que nos ocasionó. Quizá el recuerdo seguirá estando allí, pero con un nuevo significado para la vida.

2. Introducir brevemente el pasaje de la NVI Lc que hemos reflexionado. Leer en grupo y elegir algunas de las preguntas que se considere y que nos pueden ayudar al propósito que se ha planteado. Dejar que todas participen con sus reflexiones y estar listas para contener con empatía y ternura a quienes así lo necesiten.

3. Realicemos el ejercicio de “La caja de la memoria”.
El propósito es que, durante este ejercicio, vamos a guardar cosas especiales, valiosas y positivas que nos recuerden lo que perdimos o a quien perdimos.

Tener listo: Una caja para cada una o, pedir de antemano que lleven la suya. Caja de pañuelos de papel, colores, recortes variados de flores, revistas para recortar, botones, perlitas, etc., tijeras, pegamento, versículos bíblicos que hablen de esperanza. Si el ambiente lo permite, tener música instrumental de fondo en tono bajo mientras se trabaja.

Comenzamos explicando que esta caja es muy especial porque en ella guardaremos las memorias y experiencias valiosas y positivas de las pérdidas que han sido significativas para cada una.

> Dar tiempo para que cada una decore su caja como desee.

> Pedirles que en la parte superior de la caja pongan un letrero, imagen, dibujo, símbolo que se relacione con estas pérdidas.

> Dar tiempo para que busquen objetos, recortes, hagan notitas, breves poemas, pensamientos positivos o algún símbolo que les recuerde o vincule de alguna manera con la pérdida (sea una persona o cualquier perdida material, emocional, espiritual, física).

> Mientras todas escuchamos con respeto y empatía, sentadas en círculo cada una presentará su caja y podrá mencionar cómo se sintió al realizar su "Caja de la memoria" y cuál fue la "bendición oculta" que no había descubierto (nuevo sentido de la experiencia).

> Es importante tener en cuenta el tiempo necesario, para que nadie se quede sin expresarse o pueda ser interrumpida cuando está hablando. En esta fase del ejercicio se puede dar un desahogo emocional (catarsis), que sea importante y necesario para la persona, por lo que será de suma importancia escucharle atentas y en silencio, a la vez, de manera suave, brindarle apoyo y hacer sentir nuestra presencia. Quizá a través de un acercamiento cuidadoso y, si se cree conveniente poner nuestra mano sobre su espalda como signo de apoyo físico y presencia de Dios.

> Cierre: después de que todas se escucharon, ponen sus cajas en el centro guardando silencio mientras se escucha música instrumental, himno u otro. Guardan silencio mientras en su mente dan gracias a Dios por la experiencia vivida y la nueva enseñanza.

> Por último, entrelazan sus brazos abrazándose y recitando en la NVI el Sal 23 o entonan en canto de "El Señor es mi pastor".

> Nos damos palabras de bendición.

Anexo

Anexo 1: Selecciona la respuesta que más se asemeje a tu forma de planificar.

1 ¿Sabes exactamente cuánto gastas al mes?

A) Sí, llevo control detallado
B) Más o menos, tengo una idea general
C) No realmente

2 ¿Tienes un fondo de emergencia?

A) Sí, cubre 3–6 meses de gastos
B) Sí, pero cubre menos de 3 meses
C) No tengo fondo

3 ¿Tienes deudas?

A) No tengo deudas o son muy manejables
B) Tengo algunas, pero las estoy pagando ordenadamente
C) Tengo deudas que me generan estrés

4 ¿Ahorras todos los meses?

A) Sí, de forma constante
B) A veces
C) Casi nunca

5 ¿Tienes metas financieras claras?

A) Sí, escritas y con fecha
B) Sí, pero no muy estructuradas
C) No tengo metas definidas

6 ¿Estás invirtiendo tu dinero?

A) Sí, regularmente
B) Estoy empezando o investigando
C) No

7 ¿Tienes algún plan para el retiro?

A) Sí, estoy aportando activamente
B) He pensado en eso, pero no hago mucho
C) No lo he considerado

8 ¿Tu ingreso depende de una sola fuente?

A) No, tengo múltiples fuentes
B) Sí, pero es estable
C) Sí, y es inestable

9 Si perdieras tu ingreso hoy, ¿cuánto tiempo podrías mantenerte?

A) Más de 6 meses
B) 1–3 meses
C) Menos de 1 mes

10 ¿Revisas y ajustas tu plan financiero?

A) Sí, al menos cada 3–6 meses
B) Solo cuando hay problemas
C) Nunca

Resultados:

Mayoría A
Excelente salud financiera. Estás pensando estratégicamente y con visión en el futuro.

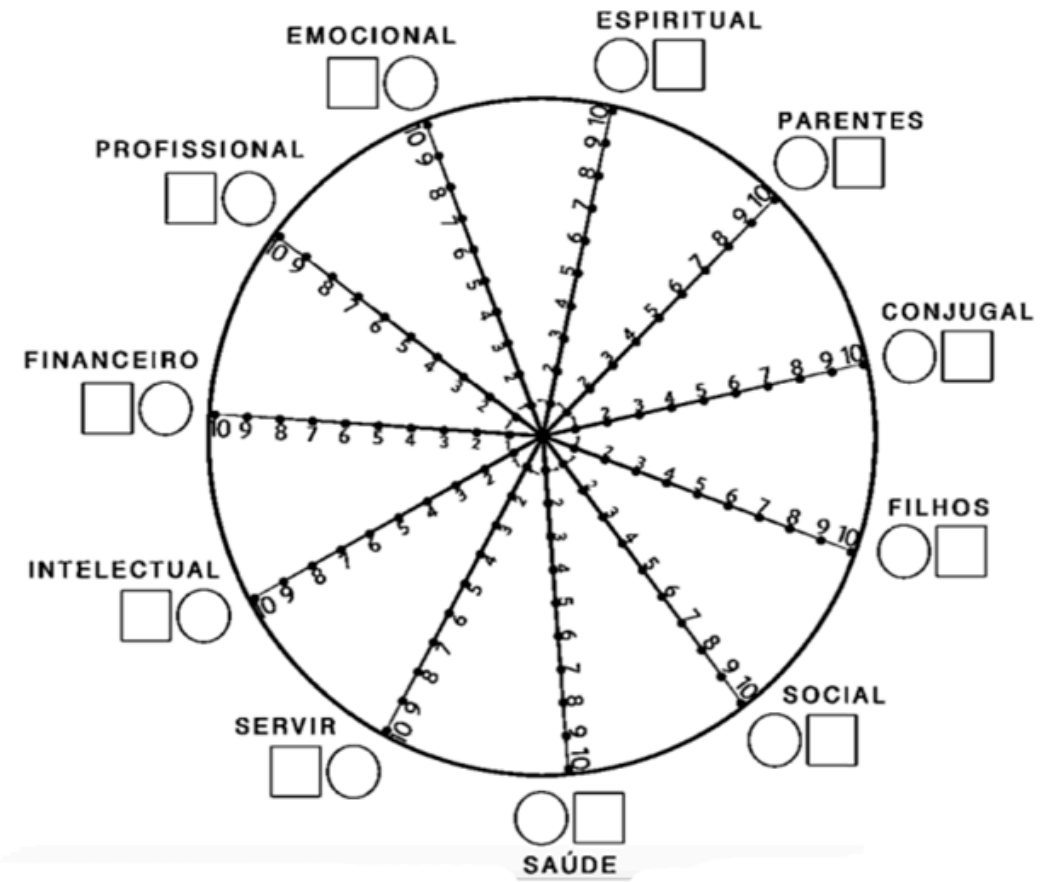
Mayoría B
Vas bien, pero necesitas más estructura. Tu siguiente paso es formalizar metas y fortalecer tu fondo de emergencia.

Mayoría C
Es momento de reorganizar tus finanzas. No es tarde, pero necesitas un plan claro y disciplinado.

Anexo

MAPA DE AUTOEVALUACIÓN SISTÉMICA

Es una herramienta para evaluar cómo las diferentes partes de un sistema se influyen entre sí, ya sea en tu vida, en el trabajo o en un proyecto. Evalúa cada área, identifica cómo se conectan y toma medidas para mejorar.



Paso 1: Enumere las áreas

Seleccione las áreas principales que desea evaluar. Ejemplo:

1. **Personal:** Salud, Trabajo, Finanzas.
2. **Organización:** Cultura, Comunicación, Resultados.
3. **Proyecto**: Cronograma, Presupuesto, Calidad.

Paso 2: Califica cada área del 1 al 10

Dar una puntuación del 1 al 10 para cada área. Ejemplo:
En el contexto personal:

- Salud: 6
- Trabajo: 8
- Finanzas: 5

Paso 3: Vea cómo se conectan

Pregunta: ¿Cómo afecta un área a la otra?
Ejemplo para contexto personal:

-Salud (6) → Afecta al Trabajo (8): Cuando tu salud no es buena, te sientes cansado en el trabajo, lo que reduce tu productividad.

-Finanzas (5)→ Afecta la salud (6): El estrés financiero puede afectar tu bienestar emocional y físico.

Paso 4: Planificar acciones de mejora

Ahora, decide las acciones para mejorar las zonas inferiores.
Ejemplo:

-Salud (6): Empieza a hacer más ejercicio. Planifique una rutina de caminata de 30 minutos cada día.

-Finanzas (5): Organiza un presupuesto y recorta gastos innecesarios. Busque formas de aumentar sus ingresos.

Ejemplo claro y objetivo (personal):

1. Áreas:
Salud, Trabajo, Finanzas.

2. Notas:
Salud: 6
Trabajo: 8
Finanzas: 5

3. Conexiones:
La salud impacta en el trabajo (la fatiga afecta la productividad).
Las finanzas impactan la salud emocional.

4. Acción:
Mejorar la salud con ejercicio diario (impacto en el trabajo).
Organiza tu presupuesto (alivia el estrés financiero).

Referencias

Anhanguera (2024) Matriz Eisenhower: o que é e como ela funciona? Saiba tudo aqui! https://blog.anhanguera.com/matriz-de-eisenhower/

Anexo

MTAL
Movimiento de Mujeres Anabautistas
HACIENDO TEOLOGÍA DESDE AMÉRICA LATINA

Hoja de trabajo

Esta hoja será utilizada mientras se imparte la lección. Al finalizar el taller cada participante se la llevará y continuará haciendo anotaciones de las cosas en las que el Espíritu Santo le muestre que debe tomar acción.

Nombre: _____ Fecha: _____

Ef 4, 22-24

Soltar: identifique las tres cosas más importantes que usted sabe que necesita soltar ya. De seguro habrá más cosas, pero recuerde que la transformación es un proceso continuo que se completará el día que te encuentres cara a cara con Dios.

1. _____
2. _____
3. _____

Renovar: escriba qué nueva actitud, pensamiento o valor de Dios reemplazará lo que soltaste.

1. _____
2. _____
3. _____

Revestir: Escriba como se verá en tu verdad diaria lo que has decidido adoptar en Renovar. Piensa en acciones concretas y visibles:

1. _____
2. _____
3. _____

Afirmación Personal – Ejemplo:

"Hoy suelto _____y decido vestirme de _____ con la ayuda del Espíritu Santo".

Totalmente SALUDABLE

CAMINANDO HACIA LA SALUD INTEGRAL

Presentación del manual.

Las hermanas del MTAL aportan una valiosa diversidad de dones, formación, experiencias, edades, países y culturas. Esta riqueza ha sido fundamental para la elaboración de la guía Totalmente Saludable, caminando hacia la salud integral, que refleja el corazón colectivo de quienes la han inspirado.

Ha sido un privilegio caminar junto al MTAL desde sus inicios. Ahora, en esta etapa de la vida que muchas personas llaman la tercera edad, encuentro en esta guía una fuente de sabiduría que nutre mi caminar.

Esta guía es útil hoy para cada hermana, sin importar la etapa de la vida en la que se encuentre, y estoy convencida de que también será un referente en el futuro, especialmente en momentos de cambio y transición. Además, ofrece herramientas para acompañar y apoyar a otras hermanas en sus propios procesos de crecimiento y sanidad.

Agradezco profundamente a la Comisión de Educación y Materiales por su visión al preparar esta guía. Estoy segura de que será una bendición para muchas mujeres que buscan vivir con plenitud y propósito.

Linda Shelly

0 12345 67890 5